



NOGOMETNI ODDELKI NZS

PROGRAM DELA

(05.07. – 08.07.2021)



PONEDELJEK, 5.7.2021

09:30	Odhod izpred gimnazije Šiška - Ajlaževa 32
11:00 - 12:30	Prihod na Roglo, prevzem opreme, namestitvev...
12:30 - 13:00	Kosilo
13:00	Sestanek obeh nogometnih razredov (trenerji)
14:00 - 15:30	Počitek
16:00 - 17:30	Trening 2.c.-igrišče Planja
17:30 - 19:00	Trening 1.c.-igrišče Planja
19:45	Večerja
20:30 - 21:15	Bandažiranje 1.c. (fizioterapevt) sejna soba (hotel)
21:15 - 22:00	Bandažiranje 2.c. (fizioterapevt) sejna soba (hotel)
22:30	nočni počitek

TOREK, 6.7.2021

07:30	Vstajanje
07:45	Zajtrk
09:00 – 10:30	Trening 2.c.-igrišče Planja Testiranje skočnosti in kožna guba 1.c. (Danilo) sejna soba (hotel)
10:30 – 12:00	Trening 1.c.-igrišče Planja Testiranje skočnosti in kožna guba 2.c. (Danilo) sejna soba (hotel)
13:00	Kosilo
13:45 – 15:30	Počitek
16:00 - 17:30	Trening 2.c.-igrišče Planja Teorija regeneracija 1.c.(Miha&Karlo)sejna soba (hotel)
17:30 - 19:00	Trening 1.c.-igrišče Planja Teorija regeneracija 2.c.(Miha&Karlo) sejna soba (hotel)
19:30	Večerja
20:30	Analiza treninga, pogovor z dijaki
22:00	nočni počitek

SREDA, 7.7.2021

07:30	Vstajanje
07:45	Zajtrk
09:00 – 10:30	Trening 2.c.-igrišče Planja Športni psiholog (Blaž) -1.c. sejna soba (hotel)
10:30 – 12:00	Trening 1.c.-igrišče Planja Športni psiholog (Blaž) -2.c. sejna soba (hotel)
13:00	Kosilo
13:30 - 16:00	Počitek
16:30 - 18:00	Tekma med 1.c.:2.c.
19:00	Večerja
20:00	Analiza in pogovor
21:00	Prosto
22:00	nočni počitek

ČETRTEK, 8.7.2021

07:30	Vstajanje
07:45	Zajtrk
8:45 – 9:45	Trening regeneracije 1.c. - ski dvorana (Miha&Karlo); pogovor z dijaki 2.c.
9:45 – 10:45	Trening regeneracije 2.c. – ski dvorana (Miha&Karlo); pogovor z dijaki 1.c.
11:00	Pospravljanje
11:30	Odhod domov
13:00	Prihod pred gimnazijo Šiška

7.6.2021