Týždenný harmonogram denného futbalového kempu

Pondelok: 10.08.2026

Začiatok kempu & Testovanie, Plaváreň

08:00 – 08:30	Príchod detí, zraz, krátky brífing k týždňu
08:30 – 10:00	1. Tréningová jednotka: Diagnostika, vedenie lopty, ovládanie lopty(Coerver)
10:00 – 11:00	Desiata, hygiena a presun
11:00 – 12:00	Mestská plaváreň Snina: Rýchla regenerácia a plavecké cvičenia
12:00 – 13:00	Obed v reštaurácii Herkules
13:00 – 13:30	Odpočinok, teoretická príprava / futbalový kvíz
13:30 – 14:45	2. Tréningová jednotka : Malé hry, turnaj 3v3 / 4v4
14:45 – 15:00	Vyhodnotenie dňa, odchod domov

Utorok: 11.08.2026

Technika, Sila

08:00 – 08:30	Príchod, ranná aktivácia / strečing
08:30 – 10:30	1. Tréningová jednotka: Prihrávky, spracovanie lopty, kombinácie
10:30 – 11:00	Desiata a príprava na odchod
11:00 – 12:00	Kalistenika & Základy silového tréningu: Práca s vlastnou váhou, stred tela (core)
12:15 – 13:15	Obed v reštaurácii Herkules
13:15 – 14:45	Oddychová zóna v centre voľného času – Stolný tenis, Florbal, Bedminton
14:45 – 15:00 |	Zhrnutie dňa, odchod domov

Streda: 12.08.2026

Výlet za regeneráciou (Thermalpark Šírava)

08:00 – 08:30	Zraz, kontrola účastníkov
08:30 – 09:30	Odchod a presun autobusom na Zemplínsku šíravu
09:30 – 12:00	Thermalpark Šírava: Vodné zábavné prvky, regenerácia, plávanie
12:15 – 13:15	Obed reštaurácia Merkur
13:30 – 14:30	Odchod späť do Sniny
14:30 – 15:00	Ľahký kompenzačný strečing, ukončenie dňa a odchod domov

Štvrtok: 13.08.2026

Taktika, Streľba & Sninské rybníky

08:00 – 08:30	Príchod detí, rozcvička
08:30 – 10:30	1. Tréningová jednotka: Zakončenie, streľba na bránu, herné situácie
10:30 – 11:00	Desiata, balenie na rybníky
11:00 – 15:00	Sninské rybníky: Presun na rybníky, teambuilding a voľný program
15:00	Ukončenie dňa na rybníkoch (odchody domov priamo z rybníkov)

Piatok: 14.08.2026

Veľké finále & Vyhodnotenie

08:00 – 08:30	Príchod detí, zraz
08:30 – 10:00	Kalistenika & Dynamika: Rýchlostno-silový tréning, agilita
10:00 – 12:00	Záverečný kempový turnaj: Zápasy medzi tímami, súťaž v rýchlosti a presnosti streľby
12:15 – 13:15	Obed v reštaurácii Herkules
13:30 – 14:30	Slávnostné vyhodnotenie kempu: Odovzdávanie diplomov, medailí a cien
14:30 – 15:00	Spoločné fotenie, oficiálne ukončenie kempu a odchod domov