

## RECOVERY CAMP

# Program obozu

### Dzień 1 - Czwartek

od 16:00

#### ZAKWATEROWANIE

Zakopane

18:00

#### KRÓTKI TRENING

Tatry Zachodnie

19:30

#### KOLACJA, SPOTKANIE ORGANIZACYJNE

kwatery

### Dzień 2: Piątek

7:00

#### ROZRUCH

kwatery

8:00

#### ŚNIADANIE

kwatery

#### WYCIECZKA BIEGOWA (15 – 22 KM)

Tatry Wysokie (Słowacja)

#### OBIAD

18:00

#### JOGA

#### KOLACJA, INTEGRACJA

# Program obozu

## Dzień 3: Sobota

7:00

### ROZRUCH

kwatery

8:00

### ŚNIADANIE

kwatery

### WYCIECZKA BIEGOWA (15 – 22 KM)

Tatry Wysokie (Polska)

### OBIAD

18:00

### JOGA

### KOLACJA, INTEGRACJA

## Dzień 4: Niedziela

### TRENING "WSCHÓD SŁOŃCA"

9:00-10:00

### ŚNIADANIE

kwatery

11:00

### WYMELDOWANIE