

## RECOVERY CAMP

# Camp program

### 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

## RECOVERY CAMP

# Camp program

### 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