

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIOWY:

Data	Zadanie, godzina realizacji	Uwagi
DD.MM.RRRR	Przyjazd. Rozpakowanie i przygotowanie sprzętu.	
DD.MM.RRRR	Zgrupowanie: 7.30 – 8.30 Trening poranny. Rozruch. 8.30 – 10.00 Śniadanie. Przygotowanie do treningu. 10.00 – 13.00 (15.00) Zajęcia specjalistyczne. 13.00 – 15.00 Posiłek. Przerwa. 15.00 – 18.00 Trening specjalistyczny lub ogólnorozwojowy. 18.00 – 20.00 Regeneracja. Odprawa. Obiadokolacja.	
DD-DD.MM.RRRR	Regaty.	
DD.MM.RRRR	Pakowanie sprzętu i wyjazd.	

...
(Miejscowość, data)

...
(Trener Kadry)

...
(Kierownik Wyszkolenia)