



MASTERS CAMP PROGRAMMA

PIRMDIENA 8.06.

A1 grupa

A2 grupa

B1 grupa

B2 grupa

8:00-9:00	Ierašanās, reģistrēšanās			
9:15-10:00	Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums	Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums	Treniņš - stacijās 2.laukums	
10:00-10:15	Pauze, staciju maiņa, Uzkodas			
10:15-11:00	Treniņš - stacijās 2.laukums		Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums	Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums
11:00-11:15	Pauze, staciju maiņa			
11:15-12:00	Veselīgi ieradumi Konferenču zāle	Akrobātika iGym	Treniņš - stacijās 2.laukums	
12:00-12:45	Pusdienas			
12:45-13:30	Treniņš - stacijās 2.laukums		Akrobātika iGym	Veselīgi ieradumi Konferenču zāle
13:30-14:15	Viesis, Konkursi, Stafetes 2.laukums			
14:15-14:30	Pauze, staciju maiņa, Uzkodas			
14:30-15:15	Treniņš - stacijās 2.laukums		Baseins	Pludmales volejs O-Sands
15:30	Noslēgums			

OTRDIENA 9.06.

A1 grupa

A2 grupa

B1 grupa

B2 grupa

8:45-9:00	Ierašanās			
9:15-10:00	Treniņš - stacijās 2.laukums		Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums	Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums
10:00-10:15	Pauze, staciju maiņa, Uzkodas			
10:15-11:00	Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums	Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums	Treniņš - stacijās 2.laukums	
11:00-11:15	Pauze, staciju maiņa			
11:15-12:00	Treniņš - stacijās 2.laukums		Teorija - Uzturs Konferenču zāle	Boxing
12:00-12:45	Pusdienas			
12:45-13:30	Boxing	Teorija - Uzturs Konferenču zāle	Treniņš - stacijās 2.laukums	
13:30-14:15	Viesis, Konkursi, Stafetes 2.laukums			
14:15-14:30	Pauze, staciju maiņa Uzkodas			
14:30-15:15	Baseins	Pludmales volejs O-Sands	Treniņš - stacijās 2.laukums	
15:30	Noslēgums			



MASTERS CAMP PROGRAMMA

TREŠDIENA 10.06.

A1 grupa

A2 grupa

B1 grupa

B2 grupa

8:45-9:00	Ierašanās			
9:15-10:00	Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums	Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums	Treniņš - stacijās 2.laukums	
10:00-10:15	Pauze, staciju maiņa, Uzkodas			
10:15-11:00	Treniņš - stacijās 2.laukums		Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums	Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums
11:00-11:15	Pauze, staciju maiņa			
11:15-12:00	Akrobātika iGym	Veselīgi ieradumi Konferenču zāle	Treniņš - stacijās 2.laukums	
12:00-12:45	Pusdienas			
12:45-13:30	Treniņš - stacijās 2.laukums		Veselīgi ieradumi Konferenču zāle	Akrobātika iGym
13:30-14:15	Viesis, Konkursi, Stafetes 2.laukums			
14:15-14:30	Pauze, staciju maiņa, Uzkodas			
14:30-15:15	Treniņš - stacijās 2.laukums		Pludmales volejs O-Sands	Baseins
15:30	Noslēgums			

CETURTDIENA 11.06.

A1 grupa

A2 grupa

B1 grupa

B2 grupa

8:45-9:00	Ierašanās			
9:15-10:00	Treniņš - stacijās 2.laukums		Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums	Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums
10:00-10:15	Pauze, staciju maiņa, Uzkodas			
10:15-11:00	Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums	Fiz.sag. + Sporta spēle Futbola laukums	Treniņš - stacijās 2.laukums	
11:00-11:15	Pauze, staciju maiņa			
11:15-12:00	Treniņš - stacijās 2.laukums		Boxing	Teorija - Uzturs Konferenču zāle
12:00-12:45	Pusdienas			
12:45-13:30	Teorija - Uzturs Konferenču zāle	Boxing	Treniņš - stacijās 2.laukums	
13:30-14:15	Viesis, Konkursi, Stafetes 2.laukums			
14:15-14:30	Pauze, staciju maiņa, Uzkodas			
14:30-15:15	Pludmales volejs O-Sands	Baseins	Treniņš - stacijās 2.laukums	
15:30	Noslēgums			