

Време	Понедељак	Уторак	Среда	Четвртак	Петак
09:00 – 09:15	Окупљање учесника кампа на паркингу хотела „Југославија“	Окупљање учесника кампа у Једриличарском клубу	Окупљање учесника кампа на Новом Београду, блок 70	Окупљање учесника кампа на паркингу хотела „Југославија“	Окупљање учесника кампа
09:15 – 09:45	Јутарња гимнастика, вежбе загревања	Јутарња гимнастика, вежбе загревања	Јутарња гимнастика, вежбе загревања	Јутарња гимнастика, вежбе загревања	Јутарња гимнастика, вежбе загревања
09:45 – 13:00	<b>Активност I</b> <i>Skimboard</i> (Припрема клизалишта, теорија, упознавање са даскама, вежбе на сувом)	<b>Активност I</b> Основе једрења (везивање чворова, теорија једрења)	<b>Активност I</b> Скијање на води (теорија, упознавање са опремом, техника на сувом)	<b>Активност I</b> Веслање на води на даскама	<b>Активност I</b> Једрење на дасци (теорија, упознавање са опремом, техника на сувом)
13:00 – 13:45	<b>Ручак</b> Веге бургери	<b>Ручак</b> Сендвич у интегралној лепињи са или без меса	<b>Ручак</b> Пица „Звездобројци“	<b>Ручак</b> Паста у сосу од парадајза и босиљка	<b>Ручак</b> Сендвич са поврћем и песто сосом
13:45 – 15:45	<b>Активност II</b> Клизање на дасци, на песку	<b>Активност II</b> Упознавање са деловима чамца и спремање чамца за воду – прво једрење на чамцу на води	<b>Активност II</b> Вуча разних бисквита, банана и других предмета на надувавање по води, <i>kneeboard</i>	<b>Активност II</b> Веслање на води у кајаку	<b>Активност II</b> Игре на дасци, баланс, окрет у води, једрење на полуветру
15:45 – 16:15	<b>Ужина</b> Протеинске палачинке	<b>Ужина</b> Колач од банане	<b>Ужина</b> Енергетски бар	<b>Ужина</b> Пита од хељде или спелте са сиром	<b>Ужина</b> Колач од шаргарепе
16:15 – 17:00	<b>Активност III</b> Градња великог замка или животиње од песка	<b>Активност III</b> Једрење у чамцу на води	<b>Активност III</b> Авантура на води	<b>Активност III</b> Веслање на води, комбиновано – кајак, даска	<b>Активност III</b> Издак на воду, једрење на дасци, <i>wind surf</i>



## Спортски камп „Звездобројци“ на води

програм рада за јун, 2020. године