

**PROGRAM DELA TEKMOVALNA SKUPINA
POLETJE – 2012**

PONEDELJEK 25. 6.	TOREK 26. 7.	SREDA 27. 7.	ČETRTEK 28. 7.	PETEK 29. 7.	SOBOTA 30. 7.	NEDELJA 1. 8.
ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ		ZJUTRAJ	ZJUTRAJ
gibljivost + kolo/tek	gibljivost + kolo/tek	gibljivost	gibljivost + kolo/tek		gibljivost + kolo/tek	gibljivost
DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP		DOP ali POP	DOP ali POP
PLEZALIŠČE 1 Peč-Bohinj 3 x 5a – 5c 3 x 6a 3 x 6b 1 x 6c	STENA-LOG prečke	RIMSKI ZID prečke	PLEZALIŠČE 2 Retovje 1 x 5a 1x 6a 1 x 6b 1 x 6c+ 1 x 7a 1 x 7a+		STENA –LOG boulderji	PLEZALIŠČE 2 Retovje 1 x 5a 1x 6a 1 x 6b 1 x 6c+ 1 x 7a 1 x 7a+
ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER		ZVEČER	ZVEČER
gibljivost + zgibi/deska	gibljivost	noge/trup/roke	gibljivost + zgibi/deska		noge/trup/roke	gibljivost + zgibi/deska

PONEDELJEK 2. 7.	TOREK 3. 7.	SREDA 4. 7.	ČETRTEK 5. 7.	PETEK 6. 7.	SOBOTA 7. 7.	NEDELJA 8. 7.
ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ
gibljivost + kolo/tek	gibljivost	gibljivost + kolo/tek	gibljivost	gibljivost + kolo/tek	gibljivost + kolo/tek	gibljivost
DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP
POČITEK	PLEZALIŠČE 1 Turnc 3 x 5a – 5c 3 x 6a 3 x 6b 1 x 6c	STENA-LOG prečke	RIMSKI ZID prečke	PLEZALIŠČE 2 Retovje 1 x 5a 1x 6a 1 x 6b 1 x 6c+ 1 x 7a 1 x 7a+ 1 x 7b	POČITEK	PLEZALIŠČE 2 Retovje 1 x 5a 1x 6a 1 x 6b 1 x 6c+ 1 x 7a 1 x 7a+ 1 x 7b
ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER
gibljivost	gibljivost + zgibi/deska	gibljivost	noge/trup/roke	gibljivost + zgibi/deska	gibljivost	gibljivost + zgibi/deska

PONEDELJEK 9. 7.	TOREK 10. 7.	SREDA 11. 7.	ČETRTEK 12. 7.	PETEK 13. 7.	SOBOTA 14. 7.	NEDELJA 15. 7.
ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ
gibljivost + kolo/tek	POČITEK	gibljivost	gibljivost	gibljivost	gibljivost	gibljivost
DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP
POČITEK	POČITEK	Vodne aktivnosti in vodni športi in veliko plavanja in veliko rekreativnega športanja	Vodne aktivnosti in vodni športi in veliko plavanja in veliko rekreativnega športanja	Vodne aktivnosti in vodni športi in veliko plavanja in veliko rekreativnega športanja	Vodne aktivnosti in vodni športi in veliko plavanja in veliko rekreativnega športanja	Vodne aktivnosti in vodni športi in veliko plavanja in veliko rekreativnega športanja
ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER
gibljivost	POČITEK	gibljivost + zgibi + noge/trup/roke	gibljivost + zgibi + noge/trup/roke	gibljivost + zgibi + noge/trup/roke	gibljivost + zgibi + noge/trup/roke	gibljivost + zgibi + noge/trup/roke

PONEDELJEK 16. 7.	TOREK 17. 7.	SREDA 18. 7.	ČETRTEK 19. 7.	PETEK 20. 7.	SOBOTA 21. 7.	NEDELJA 21. 7.
ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ
gibljivost	gibljivost	gibljivost	gibljivost	gibljivost	gibljivost	gibljivost
DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP
Vodne aktivnosti in vodni športi in veliko plavanja in veliko rekreativnega športanja	Vodne aktivnosti in vodni športi in veliko plavanja in veliko rekreativnega športanja	Vodne aktivnosti in vodni športi in veliko plavanja in veliko rekreativnega športanja	Vodne aktivnosti in vodni športi in veliko plavanja in veliko rekreativnega športanja	Vodne aktivnosti in vodni športi in veliko plavanja in veliko rekreativnega športanja	Vodne aktivnosti in vodni športi in veliko plavanja in veliko rekreativnega športanja	Vodne aktivnosti in vodni športi in veliko plavanja in veliko rekreativnega športanja
ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER
gibljivost	gibljivost + zgibi/deska	gibljivost	noge/trup/roke	gibljivost + zgibi/deska	gibljivost	gibljivost + zgibi/deska

PONEDELJEK 23. 6.	TOREK 24. 7.	SREDA 25. 7.	ČETRTEK 26. 7.	PETEK 27. 7.	SOBOTA 28. 7.	NEDELJA 29. 7.
ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	POČITEK
gibljivost	POČITEK	tabor	tabor	tabor	tabor	DOP ali POP
DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	POČITEK
Vodne aktivnosti in vodni športi in veliko plavanja in veliko rekreativnega športanja	POČITEK	tabor	tabor	tabor	tabor	ZVEČER
ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	POČITEK
gibljivost + zgibi + noge/trup/roke	POČITEK	tabor	tabor	tabor	tabor	POČITEK

PONEDELJEK 30. 7.	TOREK 31. 7.	SREDA 1. 8.	ČETRTEK 2. 8.	PETEK 3. 8.	SOBOTA 4. 8.	NEDELJA 5. 8.
ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ
gibljivost	gibljivost + kolo/tek	gibljivost	gibljivost + kolo/tek	gibljivost + kolo/tek	gibljivost	gibljivost + kolo/tek
DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP
PLEZALIŠČE 1 Gornji Ig 3 x 5a – 5c 3 x 6a 3 x 6b 1 x 6c 1 x 7a	STENA-LOG prečke	RIMSKI ZID prečke	PLEZALIŠČE 2 Retovje 1 x 5a 1x 6a 1 x 6b 1 x 6c+ 1 x 7a 1 x 7a+ 1 x 7b	POČITEK	PLEZALIŠČE 2 Retovje 1 x 5a 1x 6a 1 x 6b 1 x 6c+ 1 x 7a 1 x 7a+ 1 x 7b	POČITEK
ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER
gibljivost + zgibi/deska	gibljivost	noge/trup/roke	gibljivost + zgibi/deska	gibljivost	gibljivost + zgibi/deska	gibljivost

PONEDELJEK 6. 8.	TOREK 7. 8.	SREDA 8. 8.	ČETRTEK 9. 8.	PETEK 10. 8.	SOBOTA 11. 8.	NEDELJA 12. 8.
ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ
gibljivost	gibljivost + kolo/tek	gibljivost	gibljivost + kolo/tek	gibljivost + kolo/tek	gibljivost	gibljivost + kolo/tek
DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP
PLEZALIŠČE 1 Gornji Ig 3 x 5a – 5c 3 x 6a 3 x 6b 1 x 6c 1 x 7a	STENA-LOG prečke	RIMSKI ZID prečke	PLEZALIŠČE 2 Retovje 1 x 5a 1x 6a 1 x 6b 1 x 6c+ 1 x 7a 1 x 7a+ 1 x 7b	POČITEK	PLEZALIŠČE 2 Retovje 1 x 5a 1x 6a 1 x 6b 1 x 6c+ 1 x 7a 1 x 7a+ 1 x 7b	POČITEK
ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER
gibljivost + zgibi/deska	gibljivost	noge/trup/roke	gibljivost + zgibi/deska	gibljivost	gibljivost + zgibi/deska	gibljivost

PONEDELJEK 13. 8.	TOREK 14. 8.	SREDA 15. 8.	ČETRTEK 16. 8.	PETEK 17. 8.	SOBOTA 18. 8.	NEDELJA 19. 8.
ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ
gibljivost	gibljivost + kolo/tek	gibljivost	gibljivost + kolo/tek	gibljivost + kolo/tek	gibljivost	gibljivost + kolo/tek
DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP
PLEZALIŠČE 1 Gornji Ig 3 x 5a – 5c 3 x 6a 3 x 6b 1 x 6c 1 x 7a	STENA-LOG prečke	RIMSKI ZID prečke	PLEZALIŠČE 2 Retovje 1 x 5a 1x 6a 1 x 6b 1 x 6c+ 1 x 7a 1 x 7a+ 1 x 7b	POČITEK	PLEZALIŠČE 2 Retovje 1 x 5a 1x 6a 1 x 6b 1 x 6c+ 1 x 7a 1 x 7a+ 1 x 7b	POČITEK
ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER
gibljivost + zgibi/deska	gibljivost	noge/trup/roke	gibljivost + zgibi/deska	gibljivost	gibljivost + zgibi/deska	gibljivost

PONEDELJEK 20. 8.	TOREK 21. 8.	SREDA 22. 8.	ČETRTEK 23. 8.	PETEK 24. 8.	SOBOTA 25. 8.	NEDELJA 26. 8.
ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ
gibljivost	gibljivost + kolo/tek	gibljivost	gibljivost + kolo/tek	Arco	Arco	Arco
DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP
Arco plezanje v plezališču + surfanje	Vodne aktivnosti in vodni športi in veliko plavanja in veliko rekreativnega športanja	Arco plezanje v plezališču + surfanje	Vodne aktivnosti in vodni športi in veliko plavanja in veliko rekreativnega športanja	Arco	Arco	Arco
ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER
gibljivost	gibljivost		gibljivost	Arco	Arco	Arco

PONEDELJEK 27. 8.	TOREK 28. 8.	SREDA 29. 8.	ČETRTEK 30. 8.	PETEK 31. 8.	SOBOTA 1. 9.	NEDELJA 2. 9.
ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	ZJUTRAJ	24 UR PLEZANJA	
POČITEK	gibljivost + kolo/tek	gibljivost	gibljivost + kolo/tek	POČITEK		
DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP	DOP ali POP		
POČITEK	STENA-LOG prečke	RIMSKI ZID prečke	PLEZALIŠČE 2 Retovje 1 x 5a 1x 6a 1 x 6b 1 x 6c+ 1 x 7a 1 x 7a+ 1 x 7b 1 x 7c	POČITEK		
ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER	ZVEČER		
POČITEK	gibljivost	noge/trup/roke	gibljivost + zgibi/deska	POČITEK		