



PRAGUE
CITY GOLF
ACADEMY

PROGRAM PŘÍMĚSTKÉHO TÁBORU

PONDĚLÍ

8.30 – 9.00	Předávání dětí
9.00 – 9.30	Zahájení tábora
9.30 – 10.00	Nácvik putt
10.00 – 10.20	Svačina
10.30 – 11.00	Nácvik chip
11.00 – 11.30	Kontrolní kondiční cvičení (rovnováha, koordinace, síla, vytrvalost)
12.00 - 12.40	Oběd
12.45 – 13.45	Malování a tvorba loga PCGA
14.00 – 15.00	19. jamka - základní pravidla hry
15.00 – 15.20	Svačina
15.30 – 15.45	Týmová Disney štafeta
15.45 – 16.00	Protažení
16.00 – 16.30	Předávání dětí

ÚTERÝ

9.00 – 9.15	Rozcvička
9.30 – 10.00	Základy golfového švihů do terče (držení, postoj, míření, náprah, švih, finiš)
10.00 – 10.20	Svačina
10.30 – 11.00	Atletická abeceda
11.00 – 11.30	Hra s míči, protažení
12.00 - 12.40	Oběd
12.45 – 13.45	Výroba postavy
14.00 – 16.00	Himaláje na životy, svačina s sebou
16.00 – 18.00	Cyklo výlet

STŘEDA

9.00 – 9.15	Rozcvička
9.30 – 10.00	Nácvik chip
10.00 – 10.20	Svačina

10.30 – 11.00	Dlouhá rána
11.00 – 11.30	Překážková dráha na čas, protažení
12.00 - 12.40	Oběd
12.45 – 13.45	Golfová Pinokio pravidla, malování do deníku
14.00 – 15.30	Paddleboard, svačina s sebou
15.30 – 16.00	Yoga

ČTVRTEK

9.00 – 9.15	Rozcvička
9.30 – 10.00	Golfový biatlon McQueen
10.00 – 10.20	Svačina
10.30 – 11.00	Nácvik dlouhá hra do terče
11.00 – 11.30	Yoga
12.00 - 12.40	Oběd
12.45 – 13.45	Golfový příběh, malování do deníku
14.00 – 16.00	Par 3, závěrečné protažení
17.00 – 19.00	Opékání buřtů
20.30 – 21.30	Noční turnaj na Himalájích s přespáním

PÁTEK

9.00 – 9.15	Rozcvička
9.30 – 11.00	Chippovací a puttovací soutěže jednotlivců na body, svačina s sebou
11.00 – 11.30	Protažení
12.00 - 12.40	Oběd
12.45 – 13.45	Tvorba masek
14.00 – 16.30	Závěrečný turnaj na Par 3
17.00 - 17.30	Vyhlášení tábora v restauraci
17.30 – 19.00	Grilovačka a možnost hry s rodiči na Par 3