

מחנה אימונים לנבחרות צעירות ועתודה 2024

מקום: בית יענה זבוטינסקי, באר יעקוב [/https://y-zhabotinsky.atidedu.org.il](https://y-zhabotinsky.atidedu.org.il)

יום	שעה	מעל 16	עד 16
יום שני 24.6	10:00-11:00	התאספות, צ'ק אין, שיחת פתיחה	
	11:00-12:30	עבודה בזוגות	הרצאה 1 (30 דק)
	12:30-13:30		זמן חופשי
	13:30-16:00	ארוחת צהריים	
	16:00-18:00	זמן חופשי	הרצאה 2 (30 דק)
	18:00-18:30		עבודה בזוגות
	18:30-19:30	ארוחת ערב	
	19:30-22:00	תדריך בטחוני	
	7:30-8:30	מפגש 1 + ניתוח	
	יום שלישי 25.6	7:30-8:30	ארוחת בוקר
8:30-9:30		פעילות ספורט בוקר	
10:00-12:30		CRAZY BRIDGE SESSION	
12:30-13:00		ארוחת צהריים	
14:00-16:00		זמן חופשי	הרצאה 3 (30 דק)
16:00-18:00			זמן חופשי
18:00-22:00		סדנא על הערכת יד מתקדמת עם אופיר רשף	עבודה בזוגות/תרגילים
יום רביעי 26.6	18:00-22:00	ערב לזיכרו של דויד בירמן – מפגש 2+ניתוח+אוכל	
	7:30-8:30	ארוחת בוקר וצ'ק אאוט (עד 9:00)	
	8:30-9:15	פעילות יוגה ומדיטציה עם הדר פרנקו	
	9:30-11:30	עבודה בזוגות	סמינר העצמה עם הילה הראל על שותפות וקבוצתיות
	11:45-13:45	סמינר העצמה עם הילה הראל – רעב כמו זאב	עבודה בזוגות
	12:30-13:30	ארוחת צהריים	
-14:00	שיחת סיום - ואיסוף עצמאי		

*כניסה לארוחות **נקבוצה** לטווח זמנים של 30-40 דקות

חובה להביא:

מדי נבחרת (סט 1 מספיק!), מגבת וכלי רחצה, בגדי ספורט, בגד ים (מי שנכנס לבריכה), בגד חם למי שקר עם מזגן, כובע וקרם הגנה, בקבוק מים למילוי חוזר, כרטיסי שיטות מודפסים (ונוטס, אם יש), ספרי הברידג' שהשאלתי.