



# BELGRADE DRAGONS ACADEMY

## Program aktivnosti u Belgrade Dragons akademiji

### #1. Dan:

- Doček igrača na Aerodromu „Nikola Tesla“
- Smeštaj igrača u stanove
- Tradicionalni srpski ručak
- Lekarski pregled – kojem će igrač biti podvrgnut, je onakav kakav se obavlja na vrhunskim sportistima i sadrži test opterećenja, proširene biohemijske analize i analizu telesnog sastava. Nakon pregleda dobija se informacija o zdravstvenom stanju igrača kao i nivou sposobnosti da izdrži najteža fizička opterećenja u kardiološkom smislu. To su informacije koje su jako bitne pri kreiranju trenažnog programa
- Svečana večera dobrodošlice i upoznavanja



### #2. Dan:

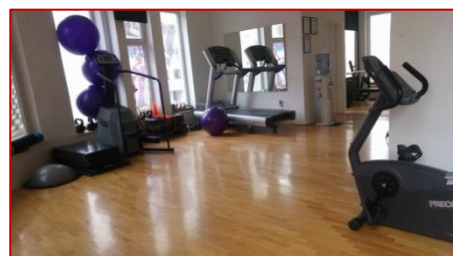
\* Dan koji je isplaniran za testiranje sposobnosti igrača (fizičkih, tehničkih, taktičkih). Na osnovu dobijenih rezultata će se kreirati trenažni program prema potrebama svakog pojedinca

- Doručak
- Trening na trim stazi
- Vantrenažne aktivnosti
- Ručak
- Upoznavanje sa okolinom smeštaja – da igrači steknu uvid gde se nalaze prodavnice, apoteke, restorani brze hrane...
- Trening u sali
- Večera



### #3. Dan:

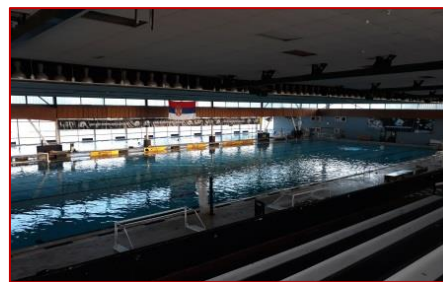
- Doručak
- Trening u teretani
- Ručak
- Vantrenažne aktivnosti
- Trening u sali
- Večera



#### **#4. Dan:**

---

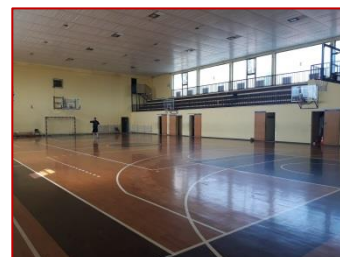
- Doručak
- Trening na trim stazi
- Trening na bazenu
- Ručak
- Vantrenažne aktivnosti
- Trening u sali
- Večernji obilazak grada
- Večera



#### **#5. Dan:**

---

- Doručak
- Trening u teretani
- Ručak
- Vantrenažne aktivnosti
- Timski trening u sali
- Večera



#### **#6. Dan:**

---

- Doručak
- Trening na trim stazi
- Vantrenažne aktivnosti
- Ručak
- Trening u sali
- Večera

#### **#7. Dan:**

---

**\* Relax dan – dan koji će biti posvećen relaksiranju igrača kroz treninge umerenog inteziteta. Akcenat u ovom danu će biti na odmoru igrača i vantrenažnim aktivnostima**

- Doručak
- Trening na bazenu
- Ručak
- Vantrenažne aktivnosti
- Trening u sali
- Vantrenažne aktivnosti
- Večer

### **#8. Dan:**

---

- Doručak
- Odlazak na planinu Avala – gde će se održati trening fizičke pripreme koji je specijalno kreiran i prilagođen za datu lokaciju
- Obilazak znamenitosti na Avali – poseta jednom od simbola Beograda, Avalskom tornju i druženje na vrhu tornja na visini od 120m iznad tla sa predivnim pogledom na ceo Beograd i okolne gradove.
- Ručak na Avali u tradicionalnom srpskom planinskom restoranu
- Trening u sali
- Večera



### **#9. Dan:**

---

- Doručak
- Trening u teretani
- Vantrenažne aktivnosti
- Ručak
- Trening u sali
- Večera

### **#10. Dan:**

---

- Doručak
- Trening na trim stazi
- Trening na bazenu
- Vantrenažne aktivnosti
- Ručak
- Trening u sali
- Masaža – relax masaža celog tela od strane profesionalnog sportskog masera radi opuštanja mišića igrača i pripremu za naredni period
- Večera



### **#11. Dan:**

---

- Doručak
- Trening u teretani
- Odlazak na izlet u Novi Sad – drug grad po veličini i broju stanovnika u Srbiji i jedan od najznačajnijih kulturnih centara u Srbiji. Proglašen je za Evropsku prestonicu kulture 2021. godine
- Razgledanje grada
- Ručak na Petrovaradinskoj tvrđavi sa predivnim pogledom na grad i reku Dunav
- Povratak u Beograd u popodnevним časovima
- Odmor
- Trening u sali
- Večera



### **#12. Dan:**

---

- Doručak
- Trening na trim stazi
- Vantrenažne aktivnosti
- Ručak
- Timski trening u sali
- Večera

### **#13. Dan:**

---

- Doručak
- Trening u teretani
- Ručak
- Vantrenažne aktivnosti
- Trening u sali
- Večernje razgledanje Beograda sa reke – krstarenje brodom Dunavom i Savom koje pruža nezaboravno iskustvo upoznavanja Beograda sa reke
- Večera



### **#14. Dan:**

---

**\* Relax dan – dan koji će biti posvećen odmoru igrača treningom umerenog inteziteta na bazenu i pripremi za prvu utakmicu koja ih očekuje u večernjem terminu**

- Doručak
- Trening na bazenu
- Vantrenažne aktivnosti
- Ručak
- Odmor i priprema za utakmicu
- Utakmica – jako bitan segment u ovom periodu pripreme igrača, da bi se stekao uvid koliki je napredak postignut, na čemu treba raditi više kao i da igrači mogu da dobiju iskustvo u nadmetanju sa srpskih košarkaša. Svaka utakmica se snima kamerom, radi detaljne analize koju će igrač uraditi zajedno sa trenerima akademije. Sve snimke utakmica će igračići dobiti na USB – u .
- Večera

### **#15. Dan:**

---

- Doručak
- Trening fizičke pripreme koji će se održati na beogradskom jezeru i najvećem sportsko-rekreativnom centru Ada Ciganlija.
- Vantrenažne aktivnosti na Ada Ciganliji – Ada je najposećenije mesto u Beogradu tokom letnjih dana, jer pruža posetiocima mogućnost za veliki broj aktivnosti. Može se kupati u jezeru, družiti u mnogobrojnim kafićima, vožnja bicikle, bangi jumping, otvoreni tereni za košarku, fudbal, golf, odbojka na pesku i mnoge druge zanimljive aktivnosti.
- Ručak u predivnom tradicionalnom srpskom restoranu koji se nalazi u prirodnoj oazi na samom jezeru
- Trening u sali
- Večera



### **#16. Dan:**

---

- Doručak
- Trening u teretani
- Ručak
- Vantrenažne aktivnosti
- Trening u sali
- Analiza utakmice – stručni tim akademije zajedno sa igračem detaljno analizira utakmicu sa akcentom na igru samog igrača
- Večera

### **#17. Dan:**

---

- Doručak
- Trening na trim stazi
- Trening na bazenu
- Ručak
- Vantrenažne aktivnosti
- Trening u sali
- Večera

### **#18. Dan:**

---

- Doručak
- Trening u teretani
- Odlazak u Vinču – arheološko nalazište, gde su pronađeni ostaci najvećih praistorijskih naselja koja su se tu nalazila još pre 5000 godina pre nove ere, kao i manastir iz 15 veka, poseta muzeju arheoloških pronalazaka koji datiraju još iz vremena 5000 godina pre nove ere.
- Ručak u tradicionalnom srpskom restoranu
- Vantrenažne aktivnosti
- Trening u sali
- Večera



### **#19. Dan:**

---

- Doručak
- Trening na trim stazi
- Vantrenažne aktivnosti
- Ručak
- Timski trening u sali
- Večera

### **#20. Dan:**

---

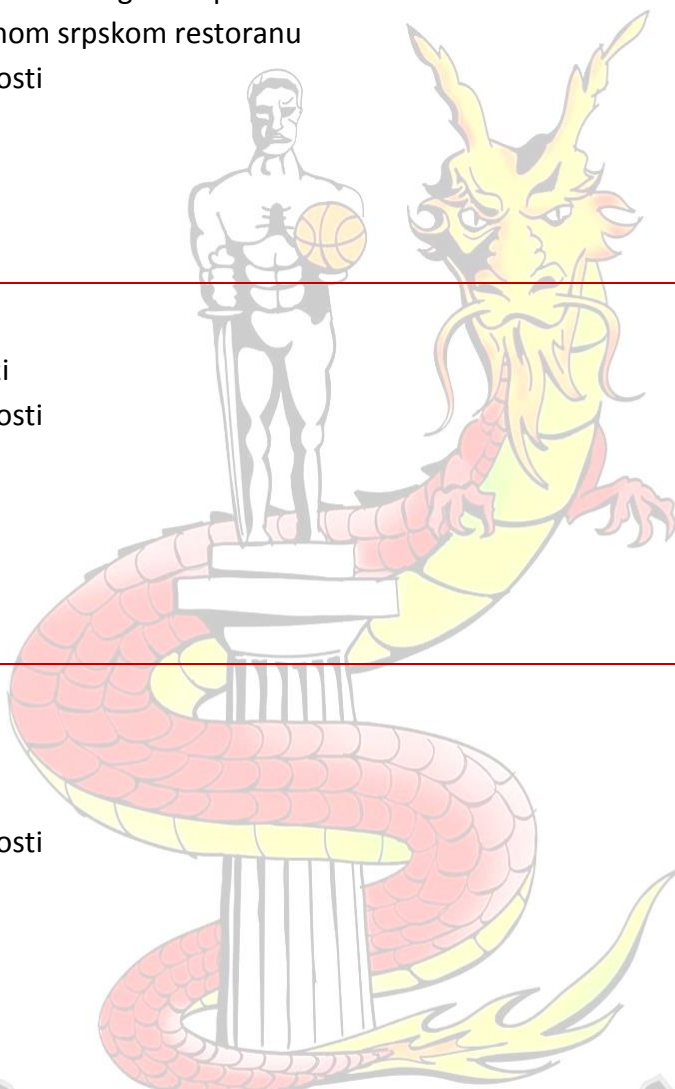
- Doručak
- Trening u teretani
- Ručak
- Vantrenažne aktivnosti
- Trening u sali
- Masaža
- Večera

### **#21. Dan:**

---

**\* Relax dan – dan koji će biti posvećen odmoru igrača treningom umerenog inteziteta na bazenu i pripremi za utakmicu koja ih očekuje u večernjem terminu**

- Doručak
- Trening na bazenu
- Vantrenažne aktivnosti
- Ručak
- Odmor i priprema za utakmicu
- Utakmica
- Večera



## **#22. Dan:**

---

- Doručak
- Odlazak na Belu Stenu – ostrvo na reci Dunav do kog se stiže motornim čamcima koji pružaju fantastičan avanturistički osećaj. Na samom ostrvu preovladava netaknuta priroda sa ogromnom peščanom plažom, koja je fenomenalna za posebno programiran trening fizičke pripreme na peščanoj podlozi koji doprinosi veoma pozitivnim efektima treninga.
- Slobodne aktivnosti na samom ostrvu, kupanje u drugoj reci po dužini u Evropi , reci Dunav, uživanje u barovima na plaži...
- Ručak u tradicionalnom srpskom ribljem restoranu koji se nalazi na samoj reci što daje poseban doživljaj
- Trening u sali
- Večera
- Analiza utakmice - stručni tim akademije zajedno sa igračem detaljno analizira utakmicu sa akcentom na igru samog igrača



## **#23. Dan:**

---

- Doručak
- Trening u teretani
- Ručak
- Vantrenažne aktivnosti
- Trening u sali
- Večera

## **#24. Dan:**

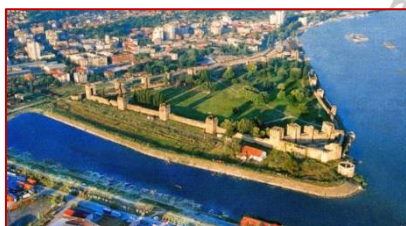
---

- Doručak
- Trening na trim stazi
- Trening na bazenu
- Ručak
- Vantrenažne aktivnosti
- Trening u sali
- Večera

### **#25. Dan:**

---

- Doručak
- Trening u teretani
- Odlazak na izlet na Smederevsku tvrđavu – sagrađena davne 1428. godine na ušću reke Jazave u Dunav, jedna je od simbola srpske istorije. Po veličini je među najvećim tvrđavama u Evropi
- Ručak
- Vantrenažne aktivnosti
- Trening u sali
- Večera



### **#26. Dan:**

---

- Doručak
- Trening na trim stazi
- Vantrenažne aktivnosti
- Ručak
- Timski trening u sali
- Večera

### **#27. Dan:**

---

- Doručak
- Trening u teretani
- Ručak
- Vantrenažne aktivnosti
- Trening u sali
- Večera

### **#28. Dan:**

---

\* Relax dan – dan koji će biti posvećen odmoru igrača treningom umerenog inteziteta na bazenu i pripremi za utakmicu koja ih očekuje u večernjem terminu

- Doručak
- Trening na bazenu
- Vantrenažne aktivnosti
- Ručak
- Odmor i priprema za utakmicu
- Utakmica
- Večera



### **#29. Dan:**

---

- Doručak
- Trening na trim stazi
- Vantrenažne aktivnosti
- Ručak
- Trening u sali
- Masaža
- Večera
- Analiza utakmice kao i opširna stručna analiza svega uradjenog tokom boravka igrača u Belgrade Dragons akademiji

### **#30. Dan:**

---

- Doručak
- Odlazak u grad Aranđelovac, gde se nalazi najveći Aqua park u Srbiji. Opuštanje nakon napornog perioda i uspešno obavljenog trenažnog programa.
- Ručak
- Trening u sali – koji će biti opuštajućeg karaktera, biće organizovana takmičenja u brzom prelasku postavljenog poligona, brzom šutiranju trojki, basket 3x3 i mnogo drugih, kako bi igrači u dobrom raspoloženju završili jedan uspešno obavljen trenažni ciklus
- Svečana večera za kraj



### **#31. Dan:**

---

**\* Ovaj dan će biti organizovan u zavisnosti od vremena leta za povratak kući.**

- Doručak
- Vantrenažne aktivnosti
- Ručak
- Odlazak na aerodrom dva sata pre planiranog povratnog leta



\* Slobodne aktivnosti se organizuju u zajedničkom dogovoru igrača i tima akademije i one mogu biti: odmor igrača, druženje u kafićima, odlazak na neku od Beogradskih plaža, obilazak zanimljivih mesta u Beogradu, obilazak shopping mall-ova, odlazak na sportske događaje koji se u to vreme održavaju u gradu kao i sve ono što igrači budu želeli da rade i vide. Naš tim će biti na raspolaganju da učini slobodno vreme igrača, tokom boravka u "Belgrade dragons"akademiji, što ispunjenijim i zanimljivijim.

\* Ukoliko je igrač neplivač treninzi na bazenu biće zamenjeni drugim trenažnim aktivnostima koje mogu da zamene trening u bazenu.



BELGRADE DRAGONS

### ***Kontakt***

E-mail: [belgrade.dragons@yahoo.com](mailto:belgrade.dragons@yahoo.com)

Skype: BELGRADE.DRAGONS

Website: [www.belgradedragons.com](http://www.belgradedragons.com)

WeChat: BelgradeDragons

