



# BELGRADE DRAGONS 篮球学院

## 学院所活动计划

### 第一天

- 欢迎各位朋友在„Nikola Tesla“贝尔格莱德机场。
- 送到住宿的公寓
- 传统塞族午餐
- 体检 - 每个运动员进行负荷试验，扩展生化分析和身体成分分析。在检查之后，我们会获得关于运动员的健康状况以及维持最严重的身体负荷的能力的信息，我们用这个信息来做好每个运动员的个人训练计划。
- 欢迎晚宴



### 第二天:

\* 这一天我们利用来试验每个运动员的能力 (包括体能测试, 篮球技术与战术能力).按照这些测试我们作每个运动员的个别训练计划

- 早饭
- 跑道训练
- 娱乐活动
- 午餐
- 熟悉住宿的地区 - 这样各位运动员可以洞察附近的商店, 药店与快餐的位置.
- 体育馆训练
- 晚饭



### 第三天:

- 早饭
- 训练在健身房
- 午餐
- 娱乐活动
- 体育馆训练
- 晚饭



## 第四天:

---

- 早饭
- 跑道训练
- 泳池训练
- 午餐
- 娱乐活动
- 体育馆训练
- 城市的晚间游览
- 晚饭



## 第五天:

---

- 早饭
- 训练在健身房
- 午餐
- 娱乐活动
- 体育馆的团队训练
- 晚饭



## 第六天

---

- 晚饭
- 跑道训练
- 娱乐活动
- 午餐
- 体育馆训练
- 晚饭

## 第七天:

---

\* 放松的一天 - 在这一天运动员有中强训练而该多休息与参加娱乐活动。

- 早饭
- 泳池训练
- 午餐
- 娱乐活动
- 体育馆训练
- 娱乐活动
- 晚饭

## 第八天:

---

- 早饭
- 阿瓦拉山的旅游 – 运动员进行特定地点创建的体育训练
- 观光阿瓦拉山的名胜古迹– 参观贝尔格莱德的城标性建筑阿瓦拉塔而在地上 120 米的社交场所，欣赏整个贝尔格莱德和周边城市的美景。
- 在阿瓦拉山享用山区餐馆的特产
- 体育馆训练
- 晚饭



## 第九天:

---

- 早饭
- 健身房训练
- 娱乐活动
- 午餐
- 体育馆训练
- 晚饭

## 第十天:

---

- 早饭
- 跑道训练
- 泳池训练
- 娱乐活动
- 午餐
- 体育馆训练
- 放松按摩 – 为了放松肌肉与做好准备进行比赛运动按摩师给各位篮球员专业按摩。



## 第十一天:

---

- 早饭
- 健身房训练
- 诺维萨德旅游 – 塞尔维亚共和国第二个最大的城市与全国最重要的文化中心之一。诺维萨德被宣布 2021 年欧洲文化之首都诺维萨德观光
- 在 Petrovaradin 堡垒享用午餐而欣赏全城与多瑙河的美景。
- 下午回到贝尔格莱德
- 休息
- 体育馆训练
- 晚饭



## 第二十二天:

---

- 早饭
- 跑道训练
- 娱乐活动
- 午餐
- 体育馆训练
- 晚饭

## 第十三天:

---

- 早饭
- 健身房训练
- 午餐
- 娱乐活动
- 体育馆训练
- 用摩托船观赏萨瓦河，多瑙河与贝尔格莱德的河上美景，一种难忘的阅历。
- 晚饭



## 第十四天:

---

\* 放松的一天 - 在这一天运动员有中强训练而该多休息与参加娱乐活动。

- 早饭
- 泳池训练
- 娱乐活动
- 午餐
- 休息与准备比赛
- 篮球比赛 - 最重要的部分，这样我们可以具体看到每个篮球运动员进步的程度而水平。每场比赛都由相机记录下来，然后运动员与学院的专家一起进行详细分析。所有比赛我们记录都将由 USB 而给每个运动员。

## 第十五天:

---

- 早饭
- 将在 Ada Ciganlija 贝尔格莱德最大的体育和娱乐中心进行身体准备训练
- Ada Ciganlija 的娱乐活动 - Ada 是夏季贝尔格莱德量最大的休息地方，因为它提供许多游客可以做的活动。运动员可以在湖里游泳，在众多的咖啡馆闲逛，骑自行车，跳跃跳跃，户外篮球场，足球，高尔夫，沙滩排球和许多其他有趣的活动
- 在位于湖上天然绿洲的美丽传统塞尔维亚餐厅享用午餐
- 体育馆训练
- 晚饭



## 第十六天:

---

- 早饭
- 健身房训练
- 午餐
- 娱乐活动
- 体育馆训练
- 比赛分析 – 学院的专业团队与球员一起，详细分析比赛中与球员个别的重点
- 晚饭

## 第十七天:

---

- 早饭
- 跑到训练
- 泳池训练
- 午餐
- 娱乐活动
- 体育馆训练
- 晚饭

## 第十八天:

---

- 早饭
- 健身房训练
- 参观 Vinča – 这是一个考古发现，在这个地区专家发现了最大的史前定居点遗址，这些定居点位于新时代之前的 5000 年前
- 在传统的塞族餐厅享用午餐
- 娱乐活动
- 体育馆训练
- 晚饭



## 第十九天:

---

- 早饭
- 跑道训练
- 娱乐活动
- 午餐
- 体育馆团队训练
- 晚饭

## 第二十天:

---

- 早饭
- 健身房训练
- 午餐
- 娱乐活动
- 体育馆训练
- 按摩

## 第二十天:

---

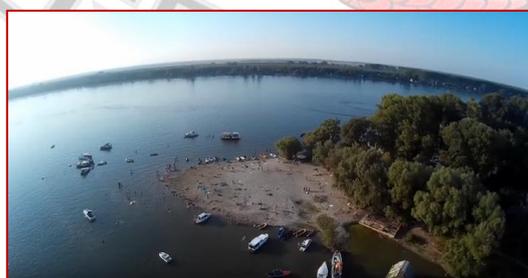
\* 放松的一天 - 在这一天运动员有中强训练而该多休息与参加娱乐活动。

- 早饭
- 泳池训练
- 娱乐活动
- 午餐
- 休息与准备进行比赛
- 比赛

## 第二十二天:

---

- 早饭
- 游览 **Bela Stena** - 多瑙河上的一个岛屿，乘坐摩托艇抵达，提供极佳的冒险感。在岛上，未受破坏的大自然盛行着巨大的沙滩这个沙滩运动员可进行特殊的，在沙质表面进行物理准备训练，这有助于培训的非常积极的效果。
- 岛上的娱乐活动, 游泳在欧洲第二个最长的河与享受湖滩上的酒吧...
- 在河上的传统塞尔维亚鱼餐厅享用午餐，享受特别的阅历
- 体育馆训练
- 篮球比赛分析 - 学院专家与运动员来一起详细分析参加过的比赛与谈起每个运动员的缺点与重点。



### 第二十三:

---

- 早饭
- 健身室训练
- 早饭
- 娱乐活动
- 体育馆训练
- 晚饭

### 第二十四天:

---

- 早饭
- 跑到训练
- 泳池训练
- 午餐
- 娱乐活动
- 体育馆训练
- 晚饭

### 第二十五天:

---

- 早饭
- 健身房训练
- 观光斯梅代雷沃堡垒 – 这个堡垒是 1428 年在 Jazava 河进入多瑙河的河口建立的而是塞尔维亚历史最重要的名胜古迹之一。这个堡垒也是全欧洲最大的堡垒之一。午餐
- 娱乐活动
- 体育馆训练
- 晚饭



### 第二十六天:

---

- 早饭
- 跑道训练
- 娱乐活动
- 午餐
- 体育馆团队训练
- 晚饭

## 第二十七天:

---

- 早饭
- 健身房训练
- 午餐
- 娱乐活动
- 体育馆训练
- 晚饭

## 第二十八天:

---

\*放松的一天 -在这一天运动员有中强训练而该多休息与参加娱乐活动。

- 早饭
- 泳池训练
- 娱乐活动
- 午餐
- 休息与准备比赛
- 篮球比赛

## 第二十九天:

---

- 早饭
- 跑道训练
- 娱乐活动
- 午餐
- 体育馆训练
- 按摩
- 晚饭
- 比赛与所在 Belgrade Dragons 学院做过的专家分析

## 第三十天:

---

- 早饭
- 前往位于塞尔维亚最大的水上公园的 Arandjelovac 镇。 繁忙时段后放松并成功完成培训计划。
- 午餐
- 体育馆训练 - 这将是一个轻松的训练， 比赛将在快速交叉设置多边形组织, 快打三分球, 3x3 篮球比赛 等等, 这都是为了让优秀的球员完成一个成功完成的训练周期
- 告别的晚宴



## 第三十一天:

---

- 最后一天的活动取决于返回航班的时间.
- 早饭
- 娱乐活动
- 午餐
- 航班起飞前两个小时达到机场



\*运动员与学院专家一起做娱乐活动的安排，这些活动可以包括：多休息，去咖啡馆，去到贝尔格莱德的河滩与湖滩，参观购物商场，参观当时在城市举办的体育赛事而所其他想观光与参加的活动。我们 Belgrade Dragons 学院的人员随时为您服务而希望您在我们度过的时间更有成就感与更有趣。

\*如果某位运动员不会游泳泳池的训练可以换做其他的训练。

## 联系方式:

---

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

Skype: BELGRADE.DRAGONS

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

微信: BelgradeDragons

