

## Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

### KWIECIEŃ

Miejsce:	SZKOŁA PODSTAWOWA NR 21
Trener:	OLIWIA KAWIORSKA

#### TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2017-04-01	2017-04-02
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

#### TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-03	2017-04-04	2017-04-05	2017-04-06	2017-04-07	2017-04-08	2017-04-09
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		godz. 17.00- 19.00, kl IV - VI,		godz. 17.00- 19.00, kl IV - VI, zabawy siatkarskie			
17:30		rozgrzewka		doskonające			
18:00		koordynacyjna		sposoby			
18:30		z 2 piłkami,		poruszania się			
18:30		doskonalenie					
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-10	2017-04-11	2017-04-12	2017-04-13	2017-04-14	2017-04-15	2017-04-16
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		godz. 17.00- 19.00, kl IV - VI,		godz. 17.00- 19.00, kl IV - VI,			
17:30		rozgrzewka na drabince		doskonalenie odbić			
18:00		koordynacyjne		sposobem			
18:30		i doskonalenie		różnym i			
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-17	2017-04-18	2017-04-19	2017-04-20	2017-04-21	2017-04-22	2017-04-23
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		godz. 17.00- 19.00, kl IV - VI, wyścigi		godz. 17.00- 19.00, kl IV - VI,			
17:30		doskonalące		doskonalenie			
18:00		elem		odbić sp			
18:30		siatkarskie na		górnym i			
19:00				dolnym na			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

**TYDZIEŃ V**

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-24	2017-04-25	2017-04-26	2017-04-27	2017-04-28	2017-04-29	2017-04-30
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		godz. 17.00- 19.00, kl IV - VI, tabata-		godz. 17.00- 19.00, kl IV - VI, obwód			
17:30		interwały		stacyjny			
18:00		muzyczne		doskonający			
18:30		wzmacniające		elem			
19:00		mm		siatkówki, desk			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							