

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

KWIECIEŃ

Miejsce:	Szmkla Podstawowa nr. 62
Trener:	Paweł Nowak

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	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	ŚRODA	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					13:15-15:15 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Dokształcanie odbicia "palcami" oraz "dołem" / Mini-gry.		
13:30							
14:00							
14:30				14:30-16:30 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Siatkarskie ćwiczenia proponowane przez dzieci, w celu sprawdzenia ich upodobań.			
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 III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	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					13:15-15:15 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Praca nad masą mięśniową /		
14:00					Siatkarski tor przeszkód / Praca nad zagrywką.		
14:30				14:30-16:30 / KL. I- VI / Rozgrzewka /			
15:00				Gry i zabawy rozwijające			
15:30				koordynację ruchową /			
16:00				Siatkarskie zabawy z piłkami			
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 IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	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					13:15-15:15 / KL. I-VI / Rozgrzewka /		
14:00					Doskonalenie odbić / Mini-gry.		
14:30				14:30-16:30 / KL. I- VI / Rozgrzewka /			
15:00				Praca nad "czuciem" piłki /			
15:30				Poprawa koordynacji			
16:00				ruchowej			
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 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					13:15-15:15 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Dokształcenie odbić / Mini-gry.		
13:30							
14:00							
14:30				14:30-16:30 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Ćwiczenia ogólnorozwojowe / Praca nad zagrywką			
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							