

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

KWIECIEŃ

Miejsce:	ul. Modrzewiowa 23
Animator:	Judyta Olipra

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							
13:30							
14:00	Gry i zabawy ogólnorozwojowe - DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry i zabawy ogólnorozwojowe - DZIECI I MŁODZIEŻ	Piłka nożna - doskonalenie podań wewnętrzną częścią stopy - DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry i zabawy ogólnorozwojowe - DZIECI I MŁODZIEŻ	Piłka nożna - doskonalenie stałych fragmentów gry, gra szkolna - DZIECI I MŁODZIEŻ		
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	Koszykówka - doskonalenie podań i rzutów - DZIECI I MŁODZIEŻ		Siatkówka - doskonalenie odbić sposobem dolnym i górnym - DZIECI I		LA - ćwiczenia nauczające start niski i wysoki, biegi długie - DZIECI I		
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							
14:00	Siatkówka-nauka zagrywki tenisowej i ataku-DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry i zabawy ogólnorozwojowe-DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry i zabawy ogólnorozwojowe-DZIECI I MŁODZIEŻ	Piłka nożna-ćwiczenia koordynacyjne z piłką, doskonalenie strzałów-DZIECI I MŁODZIEŻ		
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	Piłka nożna-doskonalenie podań i strzałów, gra szkolna-DZIECI I MŁODZIEŻ		Gry i zabawy ogólnorozwojowe-DZIECI I MŁODZIEŻ		Piłka nożna-gra szkolna-DOROŚLI		
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							
14:00			KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry i zabawy ogólnorozwojowe-DZIECI I MŁODZIEŻ	Piłka nożna-nauka dryblingu, ćwiczenia doskonalące grę w obronie, gra szkolna-DZIECI I MŁODZIEŻ		
14:30							
15:00							
15:30							
16:00			Siatkówka-doskonalenie dojsćia do ataku, fragmenty gry szkolnej-DZIECI		Koszykówka-gra szkolna-DOROŚLI		
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							
13:30							
14:00	Gry i zabawy ogólnorozwojowe- DZIECI I MŁODZIEŻ	Piłka ręczna- doskonaleni e podań i rzutów, gra szkolna	Siatkówka- nauka rozegrania piłki, gra szkolna				
14:30							
15:00							
15:30							
16:00		Piłka nożna- ćwiczenia kształtujące wytrzymałość- DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry i zabawy kształtujące koordynację ruchową- DZIECI I MŁODZIEŻ				
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							