

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

MAJ

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 104
Trener:	Mateusz Czerwiński

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK 2017-05-01	WTOREK 2017-05-02	ŚRODA 2017-05-03	CZWARTEK 2017-05-04	PIĄTEK 2017-05-05	SOBOTA 2017-05-06	NIEDZIELA 2017-05-07
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 2017-05-08	WTOREK 2017-05-09	ŚRODA 2017-05-10	CZWARTEK 2017-05-11	PIĄTEK 2017-05-12	SOBOTA 2017-05-13	NIEDZIELA 2017-05-14
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	Nauka odbić sposobem oburącz górnym - klasy III-VI						
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 III

	PONIEDZIAŁEK 2017-05-15	WTOREK 2017-05-16	ŚRODA 2017-05-17	CZWARTEK 2017-05-18	PIĄTEK 2017-05-19	SOBOTA 2017-05-20	NIEDZIELA 2017-05-21
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	Nauka sposobu poruszania się po boisku - klasy III-VI						
14:00			Siatkarskie minigry - klasy III-VI				
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 IV

	PONIEDZIAŁEK 2017-05-22	WTOREK 2017-05-23	ŚRODA 2017-05-24	CZWARTEK 2017-05-25	PIĄTEK 2017-05-26	SOBOTA 2017-05-27	NIEDZIELA 2017-05-28
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	Ćwiczenia doskonalące technikę użytkową w trójkach i czwórkach -		Ogólnorozwojowe ćwiczenia przygotowujące do gry w siatkówkę - Klasy III-VI				
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							

Kraków
kierunek Sport

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK 2017-05-29	WTOREK 2017-05-30	ŚRODA 2017-05-31	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							

11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	Doskonalenie zagrywki tenisowej - Klasy III-VI		Turniej singli - Klasy III-VI				
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							

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							

Kraków
kierunek Sport