

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

MAJ

Miejsce:	SP nr 2 w Krakowie
Trener:	URSZULA ZAGATA

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-01	2017-05-02	2017-05-03	2017-05-04	2017-05-05	2017-05-06	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					15:00-		
15:30					17:00.Doskon		
16:00					alenię odbić		
16:30					sposobem		
17:00					górnym i		
17:30					dolnym.		
18:00					Ćwiczenia w		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

		WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-07	2017-05-08	2017-05-09	2017-05-10	2017-05-11	2017-05-12	2017-05-13
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					15:00-		
15:30					17:00.Doskon		
16:00					alenię odbić		
16:30					piłki sp.		
17:00					górnym i		
17:30					dolnym w		
18:00					różnych		
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
	2017-05-15	2017-05-16	2017-05-17	2017-05-18	2017-05-19	2017-05-20	2017-05-21
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					15:00- 17:00.Nauka wystawiania piłki.		
15:30					Doskonalenie odbić- klasy IV- VI		
16:00							
16:30			16:30- 18:30.Nauka gry na "trzy" odbicia.				
17:00			Ćwiczenia w trójkach. Gra 3x3. Klasy IV-				
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
	2017-05-22	2017-05-23	2017-05-24	2017-05-25	2017-05-26	2017-05-27	2017-05-28
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					15:00- 17:00.Doskon alenie		
15:30					Zagrywki tenisowej.		
16:00					Doskonalenie odbić sp		
16:30			16:30- 18:30.Nauka zagrywki tenisowej- klasy IV-VI.				
17:00			Gra 3x3				
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
	2017-05-29	2017-05-30	2017-05-31				
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			16:30-				
17:00			18:30. Turniej				
17:30			trójeł-				
18:00			doskonalenie				
18:30			techniki				
19:00			indywidualnej.				
19:30			Klasy IV-VI				
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							