

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

czerwiec

Miejsce:	szkoła podstawowa nr 101
Trener:	MAREK ZYSKA
Trener:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				1.06.17.R	2.06.17.R	3.06.17.R	4.06.17.R
09:00						rozgrzewka i omówienie	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ
09:30							
10:00						LEKKOATLETYKA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne - DZIECI I MŁODZIEŻ	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające - DZIECI I MŁODZIEŻ		
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
	5.06.17.R	6.06.17.R	7.06.17.R	8.06.17.R	9.06.17.R	10.06.17.R	11.06.17.R
09:00						PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY ogólnorozwojowe DZIECI I MŁODZIEŻ
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 III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	12.06.17.R	13.06.17.R	14.06.17.R		16.06.17.R	17.06.17.R	18.06.17.R
09:00						PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY ogólnorozw ojowe DZIECI I MŁODZIEŻ
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓW KA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ		RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające - DZIECI I MŁODZIEŻ		
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	19.06.17.R	20.06.17.R	21.06.17.R	22.06.17.R	23.06.17.R	24.06.17.R	25.06.17.R
09:00						PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	rozgrzewka i omówienie
09:30							LEKKOATLETY KA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zabawy koordynacyjne - DZIECI I MŁODZIEŻ
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	PIŁKA NOŻNA	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY ogólnorozw ojowe DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓW KA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ		
14:30	nauka podania i						
15:00	przyjęcia piłki w						
15:30	biegu ,prowadze						
16:00	nie piłkiprawą i						
16:30	lewą nogą						
17:00	DZIECI I						
17:30	MŁODZIEŻ						
18:00							
21:30							
22:00							

Kraków
kierunek Sport

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	26.06.17.R	27.06.17.R	28.06.17.R	29.06.17.R	30.06.17.R		
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	PIŁKA NOŻNA	rozgrzewka i	zabawy gry	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -		
14:30	nauka podania i	omówienie	biegowe				
15:00	przyjęcia piłki w	LEKKOATLETY KA - rzut piłeczką pałantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓW				
15:30	biegu ,prowadze		KA - nauka				
16:00	nie piłkiprawą i		zwodów,				
16:30	lewą nogą		rzutów				
17:00	DZIECI I		osobistych -				
17:30	MŁODZIEŻ		DZIECI I MŁODIZEŻ				
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

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							
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							