

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

LIPIEC

Miejsce:	Zespół Szkolno - Przedszkolny nr 5, 31-636 Kraków, os. Oświecenia 30
Animator:	Paweł Dudek
Animator:	Łukasz Stachurski

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA 2017-07-01	NIEDZIELA 2017-07-02
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						KOSZYKOWKA - nauka kożłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKOWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00						PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	Koszykówka a podania, szybki atak
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK 2017-07-03	WTOREK 2017-07-04	ŚRODA 2017-07-05	CZWARTEK 2017-07-06	PIĄTEK 2017-07-07	SOBOTA 2017-07-08	NIEDZIELA 2017-07-09
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				PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA dzieci i młodzież	SIATKOWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00				Koszykówka a podania, szybki atak	KOSZYKÓWKI - nauka kożłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-10	2017-07-11	2017-07-12	2017-07-13	2017-07-14	2017-07-15	2017-07-16
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00		PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów -	GIMNASTYKA OGÓLNOROZW OJOWA dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	Koszykówk a podania, szybki atak	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	
11:30							
12:00							
12:30		Koszykówk a podania, szybki atak	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzają ce	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzają ce	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzają ce	GIMNASTYKA OGÓLNOROZW OJOWA dzieci i młodzież	
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	SIATKÓWKA - ćwiczenia	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzają ce	GIMNASTY KA OGÓLNOR OZWOJOW A dzieci i młodzież	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzają ce	
16:30	doskonalące serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem dolnym						
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	GIMNASTYKA OGÓLNOROZW OJOWA dzieci i młodzież	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzają ce	Koszykówk a podania, szybki atak	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	GIMNASTY KA OGÓLNOR OZWOJOW A dzieci i młodzież	
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-17	2017-07-18	2017-07-19	2017-07-20	2017-07-21	2017-07-22	2017-07-23
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	PIŁKA RĘCZNA nauka	KOSZYKO WKA - nauka	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem dolnym	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne		
16:30	prowadzenia, koźlowania piłki oraz rzutów karnych	mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ					
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież	PIŁKA RĘCZNA nauka prowadzenia, koźlowania piłki oraz rzutów karnych	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie serwisu, nauka odbić sposobem		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK 2017-07-24	WTOREK 2017-07-25	ŚRODA 2017-07-26	CZWARTEK 2017-07-27	PIĄTEK 2017-07-28	SOBOTA 2017-07-29	NIEDZIELA 2017-07-30
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 VI

	PONIEDZIAŁEK 2017-07-31	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							