

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

LIPIEC

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

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					7.07.17.R	8.07.17.R	9.07.17.R
09:00					RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzając e - DZIECI I MŁODZIEŻ	rozgrzewka i omówienie LEKKOATLETY KA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - 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 II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	10.07.17.R	11.07.17.R	12.07.17.R	13.07.17.R	14.07.17.R	15.07.17.R	16.07.17.R
09:00	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	LEKKOATLETY KA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne DZIECI I MŁODZIEŻ	RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzając e - DZIECI I MŁODZIEŻ	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							
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
	17.07.17.r	18.07.17.r	19.07.17.r	20.07.17.r	21.07.17.r	22.07.17.r	23.07.17.r
09:00	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	RUGBY - podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające - DZIECI I MŁODZIEŻ	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							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	24.07.17.r	25.07.17.r	26.07.17.r	27.07.17.r	28.07.17.r	29.07.17.r	30.07.17.r
09:00	PIŁKA NOŻNA	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY ogólnorozwojowe DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	rozgrzewka i omówienie LEKKOATLETYKA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zabawy koordynacyjne DZIECI I MŁODZIEŻ
09:30	nauka podania i						
10:00	przyjęcia piłki w						
10:30	biegu ,prowadze						
11:00	nie piłki prawą i						
11:30	lewą nogą						
12:00	DZIECI I						
12:30	MŁODZIEŻ						
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	31.07.17.r						
09:00	PIŁKA NOŻNA						

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00							

Kraków
kierunek Sport

09:30	nauka podania i						
10:00	przyjęcia piłki w						
10:30	biegu ,prowadze						
11:00	nie piłkiprawą i						
11:30	lewą nogą						
12:00	DZIECI I						
12:30	MŁODZIEŻ						
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							

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							

Kraków
kierunek Sport