

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

LIPIEC

Miejsce:	LO VIII Grzegórzecka 24 Kraków
Animator:	Grzegorz Hamowski

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2017-07-01	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							
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
	2017-07-03	2017-07-04	2017-07-05	2017-07-06	2017-07-07	2017-07-08	2017-07-09
09:00	ćwiczenia						
09:30	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia		
10:00	podaj, trening	Gry i zabawy	Gry i zabawy	PIŁKA	Gry i zabawy		
10:30	strzelecki, strzały	ogólnorozwoj	ogólnorozwoj	NOŻNA -	ogólnorozwoj		
11:00	z różnych pozycji	Gry i zabawy	Gry i zabawy	PIŁKA	Gry i zabawy		
11:30	na bramkę, -	PIŁKA	ogólnorozwoj	NOŻNA -	ogólnorozwoj		
12:00	doskonalenie	NOŻNA	NOŻNA -	NOŻNA	KA - nauka		
12:30		NOŻNA -	NOŻNA -	ROSZYKOW	ROSZYKOW		Rozgrzewka- ćwiczenia
13:00	PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA	NOŻNA -	KA - nauka	KA - nauka		Gry i zabawy
13:30	turniej dzikich	NOŻNA -	NOŻNA -				ogólnorozwoj
14:00	drużyn - DZIECI I						PIŁKA
14:30	MŁODZIEŻ						NOŻNA -
15:00							PIŁKA
15:30		ćwiczenia		ćwiczenia			NOŻNA -
16:00		NOŻNA -		NOŻNA -			PIŁKA
16:30		NOŻNA -		NOŻNA -			NOŻNA -
17:00		NOŻNA -		NOŻNA -			
17:30		NOŻNA -		NOŻNA -			
18:00		NOŻNA -		NOŻNA -			
18:30		NOŻNA -		NOŻNA -			
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2017-07-10	WTOREK 2017-07-11	ŚRODA 2017-07-12	CZWARTEK 2017-07-13	PIĄTEK 2017-07-14	SOBOTA 2017-07-15	NIEDZIELA 2017-07-16
09:00	ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia			
09:30	jw.	jw.	jw.	jw.			
10:00	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy	Gry i zabawy ogólnorozwoj	Gry i zabawy ogólnorozwoj			
10:30	jw.	jw.	jw.	jw.			
11:00	doskonalenie	jw.	NOŻNA -	jw.			
11:30	jw.	KOSZYKOW KA - nauka	jw.	KOSZYKOW KA - nauka			
12:00	PIĘKA NOŻNA - turniej dzikich	jw.	NOŻNA -	jw.			ćwiczenia
12:30	jw.	PIĘKA NOŻNA -	jw.	PIĘKA NOŻNA -			NOŻNA -
13:00	jw.	jw.	jw.	jw.			jw.
13:30	jw.	jw.	jw.	jw.			NOŻNA -
14:00	jw.	jw.	jw.	jw.			jw.
14:30							jw.
15:00						Rozgrzewka-	jw
15:30							
16:00	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia		Rozgrzewka- ćwiczenia	
16:30	PIĘKA NOŻNA - doskonalenie	Gry i zabawy	PIĘKA NOŻNA -	Gry i zabawy ogólnorozwoj		NOŻNA -	
17:00	jw.	jw.	jw.	jw.		jw.	
17:30	PIĘKA NOŻNA - turniej dzikich	NOŻNA -	PIĘKA NOŻNA -	NOŻNA -		NOŻNA -	
18:00	jw.	jw.	jw.	jw.		jw.	
18:30	jw.	jw.	jw.	jw.		jw.	
19:00	jw.	jw.	jw.	jw.		jw.	
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2017-07-17	WTOREK 2017-07-18	ŚRODA 2017-07-19	CZWARTEK 2017-07-20	PIĄTEK 2017-07-21	SOBOTA 2017-07-22	NIEDZIELA 2017-07-23
09:00	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	ćwiczenia		
09:30	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.		
10:00	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy ogólnorozwoj	Gry i zabawy ogólnorozwoj	Gry i zabawy ogólnorozwoj	Gry i zabawy ogólnorozwoj		
10:30	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.		
11:00	PIĘKA NOŻNA - doskonalenie	KA - nauka	PIĘKA NOŻNA -	KA - nauka	NOŻNA -	ćwiczenia	ćwiczenia
11:30	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.	ogólnorozwoj	ogólnorozwoj
12:00	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.
12:30	PIĘKA NOŻNA - turniej dzikich	NOŻNA -	PIĘKA NOŻNA -	NOŻNA -	NOŻNA -	NOŻNA -	NOŻNA -
13:00	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.
13:30	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.	NOŻNA -	NOŻNA -
14:00	jw.	PIĘKA NOŻNA -	jw.	PIĘKA NOŻNA -	jw.	jw.	jw.
14:30	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.
15:00	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia		
18:30	PIĘKA NOŻNA - turniej dzikich	NOŻNA -	PIĘKA NOŻNA -	NOŻNA -	NOŻNA -		
19:00	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.	ćwiczenia	
19:30	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.	NOŻNA -	
20:00	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.	
20:30	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.	
21:00	jw.	jw.	jw.	jw.	jw.		
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-24	2017-07-25	2017-07-26	2017-07-27	2017-07-28	2017-07-29	2017-07-30
09:00	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia			
09:30	jw.	jw.	jw.	jw.			
10:00	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy ogólnorozwojowe	Gry i zabawy ogólnorozwojowe			
10:30	jw.	jw.	jw.	jw.			
11:00	jw.	jw.	jw.	jw.			
11:30	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie	PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -			
12:00	jw.	jw.	jw.	jw.			
12:30	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich	PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -			
13:00	jw.	jw.	jw.	jw.			
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia	Rozgrzewka- ćwiczenia			
16:30	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie	PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -			
17:00	turniej dzikich	PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -	PIŁKA NOŻNA -			
17:30	jw.	jw.	jw.	jw.			
18:00	jw.	jw.	jw.	jw.			
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-31						
09:00	Rozgrzewka- ćwiczenia						
09:30	jw.						
10:00	Gry i zabawy ogólnorozwojowe						
10:30	jw.						
11:00	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie						
11:30	jw.						
12:00	jw.						
12:30	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich						
13:00	jw.						
13:30	jw.						
14:00	jw.						
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	Rozgrzewka- ćwiczenia						
17:00	NOŻNA - turniej						
17:30	jw.						
18:00	jw.						
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							