

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

PAŹDZIERNIK

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 104
Trener:	Mateusz Czerwiński

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
							2017-10-01
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
	2017-10-02	2017-10-03	2017-10-04	2017-10-05	2017-10-06	2017-10-07	2017-10-08
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30		Ogólnorozwajowe		Siatkarskie			
14:00		ćwiczenia		minigry - klasy III			
14:30		przygotowujące do		VII			
15:00		gry w siatkówkę -					
15:30		Klasy III-VII					
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 2017-10-09	WTOREK 2017-10-10	ŚRODA 2017-10-11	CZWARTEK 2017-10-12	PIĄTEK 2017-10-13	SOBOTA 2017-10-14	NIEDZIELA 2017-10-15
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30		Nauka odbić sposobem oburącz górnym - klasy III-VII		Ćwiczenia doskonalące technikę użytkową w trójkach i czwórkach -			
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 IV

	PONIEDZIAŁEK 2017-10-16	WTOREK 2017-10-17	ŚRODA 2017-10-18	CZWARTEK 2017-10-19	PIĄTEK 2017-10-20	SOBOTA 2017-10-21	NIEDZIELA 2017-10-22
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30		Doskonalenie zagrywki tenisowej Klasy III-VII		Siatkarskie gry i zabawy - klasy III-VII			
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 V

	PONIEDZIAŁEK 2017-10-23	WTOREK 2017-10-24	ŚRODA 2017-10-25	CZWARTEK 2017-10-26	PIĄTEK 2017-10-27	SOBOTA 2017-10-28	NIEDZIELA 2017-10-29
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30		Ćwiczenia koordynacyjne oraz zwiększanie mobilności - klasy III-VII		Nauka sposobu poruszania się po boisku - klasy III-VII			
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 2017-10-30	WTOREK 2017-10-31	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		Turniej singli - Klasy III-VII					
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							