

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

MAJ

|           |                                |
|-----------|--------------------------------|
| Miejsce:  | Szkoła Podstawowa nr 89 Kraków |
| Animator: | Leszek Tytko                   |

| TYDZIEŃ I |              |                                                                 |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
|-----------|--------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
|           | PONIEDZIAŁEK | WTOREK                                                          | ŚRODA                                                                                                                                                                             | CZWARTEK   | PIĄTEK     | SOBOTA     | NIEDZIELA  |
|           |              | 2018-05-01                                                      | 2018-05-02                                                                                                                                                                        | 2018-05-03 | 2018-05-04 | 2018-05-05 | 2018-05-06 |
| 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     |              | Turniej piłkarski<br>drużyn<br>osiedlowych pn<br>"Majowa piłka" |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
| 16:00     |              |                                                                 |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
| 16:30     |              |                                                                 |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
| 17:00     |              |                                                                 |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
| 17:30     |              |                                                                 |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
| 18:00     |              |                                                                 |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
| 18:30     |              |                                                                 |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
| 19:00     |              |                                                                 |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
| 19:30     |              |                                                                 |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
|           |              |                                                                 | Piłka nożna<br>grupa<br>młodzieżowa<br>rozgrzewka<br>ogólnorozwojowa<br>ćwiczenia<br>bieżne, skoczne,<br>doskonalenie<br>podań<br>krzyżowych<br>krycie od bramki,<br>gra właściwa |            |            |            |            |
| 20:00     |              |                                                                 |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
| 20:30     |              |                                                                 |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
| 21:00     |              |                                                                 |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
| 21:30     |              |                                                                 |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
|           |              |                                                                 |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |
| 22:00     |              |                                                                 |                                                                                                                                                                                   |            |            |            |            |

| TYDZIEŃ II |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |            |            |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
|            | PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                                   | WTOREK                                                                                                                    | ŚRODA                                                                                                                          | CZWARTEK                                                                                                                                                                                                      | PIĄTEK                                                                                                                                                                    | SOBOTA     | NIEDZIELA  |
|            | 2018-05-07                                                                                                                                                                                     | 2018-05-08                                                                                                                | 2018-05-09                                                                                                                     | 2018-05-10                                                                                                                                                                                                    | 2018-05-11                                                                                                                                                                | 2018-05-12 | 2018-05-13 |
| 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      |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |            |            |
|            | Piłka nożna<br>grupa<br>młodzieżowa<br>Rozgrzewka<br>ogólnorozw. ćw.<br>skoczności,<br>gibkości i<br>wytrzymałości<br>wych. na pozycję<br>strzały do<br>punktowanej<br>bramki,<br>gra właściwa | Piłka nożna-<br>grupa młodszą.<br>Rozgrzewka:<br>nauczanie krycia i<br>wychodzenia na<br>pozycję, gra<br>uproszczona 4x4. | Piłka nożna - grupa<br>starsza, rozgrzewka<br>ogólnorozwojowa,<br>ślalom piłkarski,<br>krycie 3-2, rzuty<br>karne, gra szkolna | Piłka nożna grupa<br>młodszą,<br>rozgrzewka zabawy<br>bieżne, skoczne<br>prowadz. piłki<br>ślalomem<br>zakończone<br>strzałem na<br>bramkę,<br>dośrodkowanie<br>zakończone<br>strzałem głową,<br>gra właściwa | Piłka nożna - grupa<br>starsza, rozgrzewka<br>ogólnorozwojowa,<br>ćwiczenia bieżne,<br>skoczne krycie<br>końcowe swego,<br>prowadzenie piłki<br>dwójkami,<br>gra właściwa |            |            |
| 20:00      |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |            |            |
| 20:30      |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |            |            |
| 21:00      |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |            |            |
| 21:30      |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |            |            |
|            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |            |            |
| 22:00      |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |            |            |

**TYDZIEŃ III**

|       | PONIEDZIAŁEK<br>2018-05-14                             | WTOREK<br>2018-05-15                                                                                                                                         | ŚRODA<br>2018-05-16                                                                                                                                 | CZWARTEK<br>2018-05-17                                                                                                                      | PIATEK<br>2018-05-18                                                                                                                                         | SOBOTA<br>2018-05-19 | NIEDZIELA<br>2018-05-20 |
|-------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|
| 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 | Piłka nożna grupa młodsza , rozgrzewka ogólnorozwojowa | Piłka nożna - grupa dzieci młodszych Gry i zabawy skoczne , sprawnościowy tor przeszkód, konkurs rzutów karnych, gra szkolna 5x5 (mała bramka), gra właściwa | Piłka nożna grupa młodzieżowa rozgrzewka z piłkami, żonglerka, prowadzenie piłki trójkami ze zmianą m-c, doskonalenie rzutów karnych, gra właściwa. | Piłka nożna - grupa dzieci młodszych gry i zabawy bieżne, rzutne i siłowe, slalom piłkarski zakończony strzałem na bramkę, gra małego pola. | Piłka nożna - grupa dzieci starszych Rozgrzewka ogólnorozwojowa z ćwiczeniami gimnastycznymi dwójkami, mała gra dwoma piłkami, slalom piłkarski, gra szkolna |                      |                         |
| 21:00 |                                                        |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                      |                         |
| 21:30 |                                                        |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                      |                         |
| 22:00 |                                                        |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                      |                         |

**TYDZIEŃ IV**

|       | PONIEDZIAŁEK<br>2018-05-21                                                                                                                                      | WTOREK<br>2018-05-22                                                                                                                                                                  | ŚRODA<br>2018-05-23                                                                                                                                       | CZWARTEK<br>2018-05-24                                                                                                                                                | PIATEK<br>2018-05-25                                                                                                                                                                          | SOBOTA<br>2018-05-26 | NIEDZIELA<br>2018-05-27                                                                                                       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | Piłka nożna - grupa młodsza i starsza. Rozgrzewka ogólnorozw. bieżna, slalom, rzut na doskonalenie techniki bramkarskiej, trening rzutów karnych, gra właściwa. | Piłka nożna - grupa dzieci starszych i młodszych. Zabawy bieżne, skoczne, slalom sprawnościowy zakończony strzałem do bramki 20:00- 22:00 gra personalna "każdy swego", gra właściwa. | Piłka nożna - dzieci młodszych. Ćwiczenia ogólnorozw.: zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty karne do punktowanej bramki, gra małego boiska. | Grupa. młodsza i starsza rozgrzewka ogólnorozw.zabawy bieżne doskonalenie techniki bramkowej, rozsyпка numerowana, gra szkolna gr. młodsza gra uproszczona gr.starsza | Piłka nożna - grupa dzieci starszych, rozgrzewka ogólnorozw. poprawiająca gibkość, skoczność, wytrzymałość. Doskonalenie podań krzyżowych, rzuty różne zakończone strzałem głową, gra szkolna |                      | Piłka nożna grupa młodsza i starsza, rozgrzewka z piłkami, podanie w dwójkach i trójkach, wyjście na pozycję, gra uproszczona |
| 20:30 |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                                                                               |
| 21:00 |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                                                                               |
| 21:30 |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                                                                               |
| 22:00 |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                                                                               |

**TYDZIEŃ V**

|       | PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                                 | WTOREK                                                                                                                                                        | ŚRODA                                                                                                                            | CZWARTEK   | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|--------|-----------|
|       | 2018-05-28                                                                                                                                                                                   | 2018-05-29                                                                                                                                                    | 2018-05-30                                                                                                                       | 2018-05-31 |        |        |           |
| 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 | Piłka nożna - grupa młodzieżowa. Rozgrz. ogólnorozw. połączona z ćwiczeniami biegowymi, gibkości i wytrzymałości, prowadzenie piłki w trójkach, gra pozycyjna na dwóch polach, gra właściwa. | Piłka nożna - grupa dzieci młodszych. Gry i zabawy ruchowe, bieżne, skoczne, zręcznościowe, konkurs rzutów karnych, główkowanie, kapkowanie, gra uproszczona. | Piłka nożna - grupa starsza. Rozgrzewka ogólnorozw.: dwóch na jednego wyjście na pozycję i krycie trzech na dwóch, gra właściwa. |            |        |        |           |
| 18:30 |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |            |        |        |           |
| 19:00 |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |            |        |        |           |
| 19:30 |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |            |        |        |           |
| 20:00 |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |            |        |        |           |
| 20:30 |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |            |        |        |           |
| 21:00 |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |            |        |        |           |
| 21:30 |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |            |        |        |           |
| 22:00 |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |            |        |        |           |

