

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

lipiec

Miejsce:	boisko Szkoła Podstawowa 101
Animator:	MAREK ZYSKA
Animator:	MAREK ZYSKA

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK 2.07.18.R	WTOREK 3.07.18.R	ŚRODA 4.07.18.R	CZWARTEK 5.07.18.R	PIĄTEK 6.07.18.R	SOBOTA 7.07.18.R	NIEDZIELA 8.07.18.R
09:00							
09:30	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA NOŻNA - nauka podań, mini turniej DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNOR OZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - nauka podań, mini turniej DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - nauka podań, mini turniej DZIECI I MŁODZIEŻ	
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - turniej dzikich drużyn - DOROŚLI	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWK A - turniej dzikich drużyn - DOROŚLI	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	9.07.18.R	10.07.18.R	11.07.18.R	12.07.18.R	13.07.18.R	14.07.18.R	15.07.18.R
09:00	LEKKOATLETYKA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzając e - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	SIATKÓWKA - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30						KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	
12:00	SIATKÓWKA - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PALANT nauka gry - DZIECI I MŁODZIEŻ -	RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzając e - DZIECI I MŁODZIEŻ		
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄ CA- SENIOR 60+	
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	16.07.18.R	17.07.18.R	18.07.18.R	19.07.18.R	20.07.18.R	21.07.18.R	22.07.18.R
09:00	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ -	KOSZYKÓW KA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - nauka podań, mini turniej DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - nauka podań, mini turniej DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNO ROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ -	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNO ROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - turniej dzikich drużyn - DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓW KA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	23.07.18.R	24.07.18.R	25.07.18.R	26.07.18.R	27.07.18.R	28.07.18.R	29.07.18.R
09:00	LEKKOATLETYKA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzając e - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	PALANT nauka gry - DZIECI I MŁODZIEŻ -	LEKKOATLETY KA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	SIATKÓWKA - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK 30.07.18.R	WTOREK 31.07.18.	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ					
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZW OJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ					
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							