

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

MAJ

Miejsce:	Orlik ul. Słachtowskiego 31
Animator:	Mieczysław Będowski
Animator:	

TYDZIEŃ I							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			2019-05-01	2019-05-02	2019-05-03	2019-05-04	2019-05-05
09:00						PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY W NAUCZANIU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ. NAUCZANIE UDERZENIA PIŁKI W 2-CH W MIEJSCU	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY W NAUCZANIU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ, RÓŻNE FORMY "BERKÓW". MALE GRY 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ.
09:30						SYSTEMATYKA MALE GRY 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ	SYSTEMATYKA MALE
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00			PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE- RÓŻNE FORMY "BERKÓW". MALE GRY 4X4, 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE- RÓŻNE FORMY "BERKÓW". WYŚCIGI RZĘDÓW MALE GRY 4X4, 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE- RÓŻNE FORMY "BERKÓW". WYŚCIGI RZĘDÓW MALE GRY 4X4, 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ		
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
	2019-05-06	2019-05-07	2019-05-08	2019-05-09	2019-05-10	2019-05-11	2019-05-12
09:00						PILKA NOŻNA, MINI TURNIEJ W PIŁKĘ NOŻNĄ, 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ, MALE GRY 4X4, 5X5	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE Z PIŁKĄ, MALE GRY 2X2 DZIECI I MŁODZIEŻ, MALE GRY 5X5, 6X6
09:30							STARSA MŁODZIEŻ
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE- RÓŻNE FORMY "BERKÓW". MALE GRY 4X4, 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE- RÓŻNE FORMY "BERKÓW". WYŚCIGI RZĘDÓW MALE GRY 4X4, 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ, MALE GRY 5X5, 6X6	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE- RÓŻNE FORMY "BERKÓW". WYŚCIGI RZĘDÓW MALE GRY 4X4, 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ, MALE GRY 5X5, 6X6	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY W NAUCZANIU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ. NAUCZANIE UDERZENIA PIŁKI W 2-CH W RUCHU, MALE GRY 4X4, 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ, 5X5, 6X6	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE W NAUCZANIU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ, RÓŻNE FORMY "BERKÓW". MALE GRY 4X4		
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
	2019-05-13	2019-05-14	2019-05-15	2019-05-16	2019-05-17	2019-05-18	2019-05-19
09:00						PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE- RÓŻNE FORMY "BERKÓW". WYŚCIGI RZĘDÓW MALE GRY 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, MALE GRY 5X5, 6X6	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE "BEREK"-NIE DAJ SIĘ ZŁAPAĆ ODMIANA I J/W Z PIŁKAMI, MALE GRY 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, MALE GRY 5X5, 6X6
09:30							MŁODZIEŻ I STARSA MŁODZIEŻ
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE- RÓŻNE FORMY "BERKÓW". MALE GRY 4X4, 5X5 DZIECI I SZEREGÓW MALE GRY 5X5, 6X6	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE- RÓŻNE FORMY "BERKÓW". MALE GRY 4X4, 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ, RUGBY, GRY I ZABAWY RUCHOWE Z PIŁKAMI, MALE GRY 5X5, 6X6	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE "MURARZ", "BEREK GAPA", MALE GRY 4X4, 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ, MALE GRY 5X5, 6X6	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE W NAUCZANIU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ, NAUCZANIE UDERZENIA PIŁKI W 3-CH, MALE GRY 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ, MALE GRY 5X5, 6X6 RUGBY, GRY I ZABAWY Z PIŁKĄ, PODANIA PIŁKI W RUCHU- MŁODZIEŻ	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE W NAUCZANIU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ, RÓŻNE FORMY "BERKÓW". MALE GRY 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, MALE GRY 5X5, 6X6		
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
	2019-05-20	2019-05-21	2019-05-22	2019-05-23	2019-05-24	2019-05-25	2019-05-26
09:00						PILKA NOŻNA, MINI TURNIEJ W PIŁKĘ NOŻNĄ, 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ, MALE GRY 4X4, 5X5	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE Z PIŁKĄ, MALE GRY 2X2 DZIECI I MŁODZIEŻ, MALE GRY 5X5, 6X6
09:30							STARSA MŁODZIEŻ
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE- RÓŻNE FORMY "BERKÓW". MALE GRY 4X4, 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE- RÓŻNE FORMY "BERKÓW". WYŚCIGI RZĘDÓW MALE GRY 4X4, 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ, MALE GRY 5X5, 6X6	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE- RÓŻNE FORMY "BERKÓW". WYŚCIGI RZĘDÓW MALE GRY 4X4, 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ, MALE GRY 5X5, 6X6	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY W NAUCZANIU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ. NAUCZANIE UDERZENIA PIŁKI W 2-CH W RUCHU, MALE GRY 4X4, 5X5 DZIECI I	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE W NAUCZANIU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ, RÓŻNE FORMY "BERKÓW". MALE GRY 4X4		
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	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2019-05-27	2019-05-28	2019-05-29	2019-05-30	2019-05-31		
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	PILKA NOŻNA, GRY I	PILKA NOŻNA, GRY I	PILKA NOŻNA, GRY I	PILKA NOŻNA, GRY I ZABAWY	PILKA NOŻNA, GRY I		
14:30	ZABAWY RUCHOWE -	ZABAWY RUCHOWE -	ZABAWY RUCHOWE	RUCHOWE W NAUCZANIU GRY W	ZABAWY RUCHOWE W		
15:00	RÓŻNE FORMY	RÓŻNE FORMY	"MURARZ", "BEREK	PILKĘ NOŻNĄ, NAUCZANIE	NAUCZANIU GRY W PILKĘ		
15:30	WYŚCIGÓW RZĘDÓW,	"BERKÓW", MAŁE GRY	GAPĄ", MAŁE GRY	UDERZENIA PILKI W 3-CH, MAŁE	NOŻNĄ, RÓŻNE FORMY		
15:30	SZEREGÓW MAŁE GRY 5X5	4X4, 5X5 DZIECI I	4X4, 5X5 DZIECI I	GRY 5X5 DZIECI I MŁODZIEŻ,	"BERKÓW", MAŁE GRY 4X4		
16:00	DZIECI I MŁODZIEŻ, MAŁE	MŁODZIEŻ, RUGBY, GRY I	MŁODZIEŻ, MAŁE GRY	MAŁE GRY 5X5, 6X6 RUGBY, GRY I	DZIECI I MŁODZIEŻ, MAŁE		
16:30	GRY 5X5, 6X6 STARSZA	ZABAWY RUCHOWE Z	5X5, 6X6 STARSZA	ZABAWY Z PILKĄ, PODANIA PILKI	GRY 5X5, 6X6 MŁODZIEŻ I		
17:00	MŁODZIEŻ	PILKAMI, MAŁE GRY	MŁODZIEŻ	W RUCHU - MŁODZIEŻ	STARSZA MŁODZIEŻ		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							