

Harmonogram zajęć na Boisku w ramach programu "Mój Trener"

Boisko:	Boisko wielofunkcyjne ZZSP. nr.5 os. Oświecenia 30
Trener:	Maciej Cieślík
Trener:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA 01.11.2014	NIEDZIELA 02.11.2014
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							

10:00-18:00
Doskonalenia strzałów

14:00-18:00
Koordinacja

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK 03.11.2014	WTOREK 04.11.2014	ŚRODA 05.11.2014	CZWARTEK 06.11.2014	PIĄTEK 07.11.2014	SOBOTA 08.11.2014	NIEDZIELA 09.11.2014
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							

10:00-18:00
Gry i zabawy z piłką

10:00-18:00
Zajęcia ogólnorozwojowe

15:30-19:30
Gry i zabawy ruchowe

15:30-19:30
Doskonalenia strzałów

15:30-19:30
Koordinacja, gra

15:30-19:30
Doskonalenie biegu

15:00-20:00
Gry i zabawy z piłką

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	10.11.2014	11.11.2014	12.11.2014	13.11.2014	14.11.2014	15.11.2014	16.11.2014
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	15:30-19:30 Gry i zabawy ruchowe		15:30-19:30 Doskonalenia strzałów			10:00-18:00 Turniej dzikich drużyn	10:00-18:00 Gry i zabawy z piłką
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		15:30-19:30 Koordynacja, gra		15:30-19:30 Gry i zabawy z piłką	15:00-20:00 Zajęcia ogólnorozwojowe		
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
	17.11.2014	18.11.2014	19.11.2014	20.11.2014	21.11.2014	22.11.2014	23.11.2014
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	15:30-19:30 Zajęcia ogólnorozwojowe	15:30-19:30 Koordynacja, gra	15:30-19:30 Doskonalenie biegu	15:30-19:30 Gry i zabawy z piłką	15:00-20:00 Zajęcia ogólnorozwojowe	10:00-18:00 Koordynacja, mini turniej	10:00-18:00 Turniej dzikich drużyn
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 24.11.2014	WTOREK 25.11.2014	ŚRODA 26.11.2014	CZWARTEK 27.11.2014	PIĄTEK 28.11.2014	SOBOTA 29.11.2014	NIEDZIELA 30.11.2014
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	15:30-19:30 Zajęcia ogólnorozwojo we	15:30-19:30 Koordynacj a, gra	15:30-19:30 Doskonale biegu	15:30-19:30 Gry i zabawy z piłką	15:00-20:00 Gry i zabawy ruchowe	10:00-18:00 Turniej dzikich drużyn	10:00-18:00 Zajęcia ogólnorozw ojowe
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							