

Harmonogram zajęć na Orliku w ramach programu Lokalny Animator Sportu lipiec

Orlik:	Pszczelna 13 Kraków
Animator:	Piotr Iwanicki

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					1-07-2016	2-07-2016	3-07-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						koszykówka	
15:00					piłka nożna	konkurs	
15:30					grupa orliki	rzutów do	gry
16:00					trening	kosza	zespółowe
16:30					drybling		rugby
17:00					gra na małe	rozgrywki	
17:30						Kobiet -	
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
	4-07-2016	5-07-2016	6-07-2016	7-07-2016	8-07-2016	9-07-2016	10-07-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						zajęcia	
15:00						ogólno -	gry zespołowe
15:30						rozwojowe	rugby,
16:00						forma ćwiczeń	tenis
16:30		cwiczenia		piłka	konkurs	rozluźn.	
17:00		ogólnorozwój		nożna	skoku w dal		
17:30	unihokej	biegi,cwiczenia	nauka		gry i zabawy		
18:00	siatkówka	rozluź	gry		różne formy		
18:30	rozgrywki		w piłkę nożną	trening	zabawowe	gra kontrolna	
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 11-07-2016	WTOREK 12-07-2016	ŚRODA 13-07-2016	CZWARTEK 14-07-2016	PIĄTEK 15-07-2016	SOBOTA 16-07-2016	NIEDZIELA 17-07-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						zabawy i gry	
15:00				gra		zespolowe	zajęcia
15:30	zajęcia			kontrolna			ogólnoroz.
16:00	ogólno-	piłka nożna	piłka nożna			Siatkówka -	
16:30	rozwojowe	trening	nauka	sparing	zajęcia	serwowanie	gimnastyka
17:00	gimnastyka	gr.skrzaty	przyjęcia		z motoryki		
17:30	biegi	podst.zasady	piłki		szybkość		
18:00					koordynacja		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 18-07-2016	WTOREK 19-07-2016	ŚRODA 20-07-2016	CZWARTEK 21-07-2016	PIĄTEK 22-07-2016	SOBOTA 23-07-2016	NIEDZIELA 24-07-2016
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				piłka nożna			
15:30						nauka gry	siatkówka
16:00	zajęcia	siatkonoga	gry		zajęcia	w unihokeja	
16:30	rekreacyjne	gra do 3 setow	zespolowe	koszykówka	koordynacyjne	rozgrywki	
17:00	spacer,trucht						
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
	25-07-2016	26-07-2016	27-07-2016	28-07-2016	29-07-2016	30-07-2016	31-07-2016
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	piłka nożna	piłka nożna	piłka nożna		siatkonoga	siatkonoga	
16:00	grupa żaki i	koszykówka		gry	rugby	tenis stołowy	
16:30	skrzaty	- kozłowanie		i zabawy			siatkówka
17:00	zabawy z	rzuty do	zaj.tech	berek,	koszykówka	Siatkówka -	
17:30	piłką	kosza	siatkówka	zab z piłka			gry i zabawy
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							