

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

LISTOPAD

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 104
Trener:	Mateusz Czerwiński

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-11-01	2016-11-02	2016-11-03	2016-11-04	2016-11-05	2016-11-06	2016-11-06
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00			Doskonalenie odbić sposobem oburącz górnym - Klasy III-VI				
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
	2016-11-07	2016-11-08	2016-11-09	2016-11-10	2016-11-11	2016-11-12	2016-11-13
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	Siatkarskie gry i zabawy - Klasy III- VI						
14:30			Doskonalenie odbić sposobem oburącz dolnym - Klasy III-VI				
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 2016-11-14	WTOREK 2016-11-15	ŚRODA 2016-11-16	CZWARTEK 2016-11-17	PIĄTEK 2016-11-18	SOBOTA 2016-11-19	NIEDZIELA 2016-11-20
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	Dokształcanie zagrywki tenisowej - Klasy III-VI		Ogólnorozwójowe ćwiczenia przygotowujące do gry w siatkówkę - Klasy III-VI				
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 2016-11-21	WTOREK 2016-11-22	ŚRODA 2016-11-23	CZWARTEK 2016-11-24	PIĄTEK 2016-11-25	SOBOTA 2016-11-26	NIEDZIELA 2016-11-27
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	Ćwiczenia w dwójkach i trójkach - Klasy III-VI		Turniej singli - Klasy III-VI				
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							

Kraków
kierunek Sport

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-11-28	2016-11-29	2016-11-30				
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	Doskonalenie sposobów poruszania się po boisku - klasy III-IV		Nauka padów i rzutów siatkarskich - klasy III-VI				
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							