

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

MARZEC

Miejsce:	Szkoła Postawowa nr. 119
Trener:	PAWEŁ NOWAK

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2017-03-13	WTOREK 2017-03-14	ŚRODA 2017-03-15	CZWARTEK 2017-03-16	PIĄTEK 2017-03-17	SOBOTA 2017-03-18	NIEDZIELA 2017-03-19
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			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV /		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV /		
17:00			Rozgrzewka / Gry i zabawy poprawiające koordynację ruchową / Doskonalenie odbicia "palcami"		Rozgrzewka + zabawy / Doskonalenie odbicia "dołem"		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2017-03-20	WTOREK 2017-03-21	ŚRODA 2017-03-22	CZWARTEK 2017-03-23	PIĄTEK 2017-03-24	SOBOTA 2017-03-25	NIEDZIELA 2017-03-26
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			godz: 16:30- 18:30 / KL. I - IV /		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV /		
17:00			Rozgrzewka / Praca nad dynamiką, koordynacją oraz poruszaniu się po boisku.				
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
	2017-03-27	2017-03-28	2017-03-29	2017-03-30	2017-03-31	2016-12-31	
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			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV /		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV /		
17:00			Rozgrzewka /		Rozgrzewka /		
17:30			Ćwiczenia		Doskonalenia odbicia		
18:00			ogólnorozwojowe oraz siatkarski tor przeszkód.		"palcami" oraz "dołem" / Mini-gry.		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków
kierunek Sport



Kraków
kierunek Sport