Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

KWIECIEŃ

Miejsce:	SP nr 130 w Krakowie
Trener:	URSZULA ZAGATA

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2017-04-01	**2017-04-02**
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							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-03	**2017-04-04**	**2017-04-05**	**2017-04-06**	**2017-04-07**	**2017-04-08**	**2017-04-09**
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					godz. 15:00-17:00, KL. IV - VI, gry i zabawy zwinnościowe, odbicia sposobem		
16:00							
16:30	godz. 16:00-18:00, KL. IV - VI, Gry i zabawy ogólnorozwojowe z piłką. Doskonalenie odbić sp. Górnym i dolnym - ćw.w		godz. 16:30-18:30, KL. IV - VI, Rozgrzewka ogolnorozwojowa przy drabinkach				
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
	2017-04-10	**2017-04-11**	**2017-04-12**	**2017-04-13**	**2017-04-14**	**2017-04-15**	**2017-04-16**
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					brak zajęć		
16:00							
16:30			godz. 16:30-18:30, KL. IV - VI, Rozgrzewka indywidualna z partnerem, doskonalenie				
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
	2017-04-17	**2017-04-18**	**2017-04-19**	**2017-04-20**	**2017-04-21**	**2017-04-22**	**2017-04-23**
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					godz. 15:00-17:00, KL. IV - VI, ćw ogólnorozwojowe na materacach, doskonalenie		
16:00							
16:30			godz. 16:30-18:30, KL. IV - VI, wyscigi rzedów z elementami piłki siatkowej, nauka				
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
	2017-04-24	**2017-04-25**	**2017-04-26**	**2017-04-27**	**2017-04-28**	**2017-04-29**	**2017-04-30**
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					godz. 15:00-17:00, KL. IV - VI, zabawy z elementami skoczności, doskonalenie odbić sp		
15:30							
16:00			godz. 16:30-18:30, KL. IV - VI, rozgrzewka indywidualna z piłkami. Obwód				
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							