

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

MAJ

Miejsce:	szkoła podstawowa nr 101
Trener:	MAREK ZYSKA
Trener:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		2.05.17.R		4.05.17.R	5.05.17.R	6.05.17.R	7.05.17.R
09:00						rozgrzewka i omówienie	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ
09:30							
10:00						LEKKOATLETYKA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy	
10:30						koordynacyjne	
11:00						DZIECI I MŁODZIEŻ	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00		PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ		PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające - DZIECI I MŁODZIEŻ		
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		
	8.05.17.R	9.05.17.R	10.05.17.R	11.05.17.R	12.05.17.R	13.05.17.R	14.05.17.R		
09:00						PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY ogólnorozwojowe DZIECI I MŁODZIEŻ		
09:30									
10:00									
10:30									
11:00									
11:30									
12:00									
12:30									
13:00									
13:30									
14:00	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	LEKKOATLETYKA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne - DZIECI I MŁODZIEŻ	RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające - DZIECI I MŁODZIEŻ				
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 III

	PONIEDZIAŁEK 15.05.17.R	WTOREK 16.05.17.R	ŚRODA 17.05.17.R	CZWARTEK 18.05.17.R	PIĄTEK 19.05.17.R	SOBOTA 20.05.17.R	NIEDZIELA 21.05.17.R		
09:00						PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY ogólnorozw ojowe DZIECI I MŁODZIEŻ		
09:30									
10:00									
10:30									
11:00									
11:30									
12:00									
12:30									
13:00									
13:30									
14:00	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓW KA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzając e - DZIECI I MŁODZIEŻ				
14.30									
15.00									
15.30									
16.00									
16.30									
17.00									
17.30									
18.00									
21:30									
22:00									

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 22.05.17.r	WTOREK 23.05.17.r	ŚRODA 24.05.17.r	CZWARTEK 25.05.17.r	PIĄTEK 26.05.17.r	SOBOTA 27.05.17.r	NIEDZIELA 28.05.17.r	
09:00						PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	rozgrzewka i omówienie LEKKOATLETY KA - rzut piłeczką pałantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne DZIECI I MŁODZIEŻ	
09:30								
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00	PIŁKA NOŻNA	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY ogólnorozw ojowe DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓW KA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ			
14.30	nauka podania i							
15.00	przyjęcia piłki w							
15.30	biegu ,prowadze							
16.00	nie piłkiprawą i							
16.30	lewą nogą							
17.00	DZIECI I							
17.30	MŁODZIEŻ							
18.00								
21:30								
22:00								

Kraków

kierunek Sport

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	29.05.17.r	30.05.17.r	31.05.17.r				
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	PIŁKA NOZNA	rozgrzewka i	zabawy gry				
14:30	nauka podania i	omówienie	biegowe				
15:00	przyjęcia piłki w	LEKKOATLETY KA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓW KA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ				
15:30	biegu ,prowadze						
16:00	nie piłkiprawą i						
16:30	lewą nogą						
17:00	DZIECI I						
17:30	MŁODZIEŻ						
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							

Kraków
kierunek Sport