

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

sierpień

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

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1.08.17.r	2.08.17.r	3.08.17.r	4.08.17.r	5.08.17.r	
09:00		PIŁKA REZCZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓW KA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzając e - DZIECI I MŁODZIEŻ	rozgrzewka i omówienie	
09:30							
10:00						LEKKOATLETY KA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne DZIECI I MŁODZIEŻ	
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
	7.08.17.r	8.08.17.r	9.08.17.r	10.08.17.r	11.08.17.r	12.08.17.r	
09:00	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	LEKKOATLETY KA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne DZIECI I MŁODZIEŻ	RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzając e - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	
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 III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			16.08.17.r	17.08.17.r	18.08.17.r	19.08.17.r	
09:00			KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzające - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	
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							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	21.08.17.r	22.08.17.r	23.08.17.r	24.08.17.r	25.08.17.r	26.08.17.r	
09:00	PIŁKA NOŻNA	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY ogólnorozwojowe DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	
09:30	nauka podania i						
10:00	przyjęcia piłki w						
10:30	biegu ,prowadze						
11:00	nie piłkiprawą i						
11:30	lewą nogą						
12:00	DZIECI I						
12:30	MŁODZIEŻ						
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
21:30							
22:00							

Kraków
kierunek Sport

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	28.08.17.r	29.08.17.r	30.08.17.r	31.08.17.r			
09:00	PIŁKA NOŻNA	KOSZYKÓWKI - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY ogólnorozwojowe DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RECYZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ			
09:30	nauka podania i						
10:00	przyjęcia piłki w						
10:30	biegu ,prowadze						
11:00	nie piłkiprawą i						
11:30	lewą nogą						
12:00	DZIECI I						
12:30	MŁODZIEŻ						
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 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							