Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

PAŹDZIERNIK

Miejsce:	SP nr 2 w Krakowie
Trener:	URSZULA ZAGATA

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
							2017-10-01
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
	2017-10-01	**2017-10-02**	**2017-10-03**	**2017-10-04**	**2017-10-05**	**2017-10-06**	**2017-10-07**
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 - VII, Rozgrzewka ogolnorozwojowa przy drabinkach		
15:30	godz. 15:30-17:30, KL. IV - VII, Gry i zabawy ogólnorozwojowe z piłką. Doskonalenie odbić sp. Górnym i dolnym - ćw.w						
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 III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-10-08	**2017-10-09**	**2017-10-10**	**2017-10-11**	**2017-10-12**	**2017-10-13**	**2017-10-14**
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					15:00-17:00.Nauka wystawiania piłki. Doskonalenie odbić- klasy IV-VII		
15:30	15:30-17:30.Nauka gry na "trzy" odbicia. Ćwiczenia w trójkach. Gra 3x3. Klasy IV-VII						
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	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-10-15	**2017-10-16**	**2017-10-17**	**2017-10-18**	**2017-10-19**	**2017-10-20**	**2017-10-21**
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					15:00-17:00 Rozgrzewla indywidualna z partnerem. Doskonalenie poznanych umiejętności w		
15:30	15:30-17:30.Nauka zagrywki tenisowej- klasy IV-VII. Gra 3x3						
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
	2017-10-22	**2017-10-23**	**2017-10-24**	**2017-10-25**	**2017-10-26**	**2017-10-27**	**2017-10-28**
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					15:00-17:00.Doskonalenie Zagrywki tenisowej. Doskonalenie odbić sp		
15:30	15:30-17:30.Nauka zagrywki tenisowej-klasy IV-VII. Gra 3x3						
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
	2017-10-29	**2017-10-30**					
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							
15:30	15:30-17:30.Turniej trójek-doskonalenie techniki indywidualnej. Klasy IV-VII						
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