

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

LIPIEC

Miejsce:	Boisko VIII LO
Animator:	Anna Polis

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			2018-07-04	2018-07-05	2018-07-06	2018-07-07	2018-07-08
09:00	Street workout- młodzież i dorośli.	Lekkoatletyka- młodzież i dorośli: nauka i doskonalenie techniki biegu; kształtowanie siły, szybkości i wytrzymałości.	Street workout- młodzież i dorośli.	Lekkoatletyka- młodzież i dorośli: nauka i doskonalenie techniki biegu; kształtowanie siły, szybkości i wytrzymałości.			
09:30							
10:00							
10:30							
11:30							
12:00							
12:00					Gry i zabawy lekkoatletyczne- dzieci.		
13:00							
14:00	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)- dzieci.	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)- dzieci.	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)- dzieci.	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)- dzieci.			
14:00							
15:00							
15:30							
16:00							
16:00							
17:00					Piłka nożna- młodzież i dorośli.		
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
	2018-07-09	2018-07-10	2018-07-11	2018-07-12	2018-07-13	2018-07-14	2018-07-15
09:00	Street workout- młodzież i dorośli.			Lekkoatletyka- młodzież i dorośli: nauka i doskonalenie techniki biegu; kształtowanie siły, szybkości i wytrzymałości.	Street workout- młodzież i dorośli.		
09:30							
10:00							
10:30							
10:30							
11:30							
12:00		Lekkoatletyka- młodzież i dorośli: nauka i doskonalenie techniki biegu; kształtowanie siły, szybkości i wytrzymałości.	Gry i zabawy lekkoatletyczne- dzieci.	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)- dzieci.	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)- dzieci.	Lekkoatletyka- młodzież i dorośli: nauka i doskonalenie techniki biegu; kształtowanie siły, szybkości i wytrzymałości.	
12:00							
13:00							
13:00							
14:00	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)- dzieci.	Piłka nożna- młodzież i dorośli.	Piłka nożna- młodzież i dorośli.				Street workout- młodzież i dorośli.
14:00							
15:00							
15:30							
16:00							
16:00							
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
	2018-07-16	2018-07-17	2018-07-18	2018-07-19	2018-07-20	2018-07-21	2018-07-22
09:00							
09:30							
10:00							
10:30	Street workout- młodzież i dorośli.	Lekkoatletyka- młodzież i dorośli: nauka i doskonalenie techniki biegu; kształtowanie siły, szybkości i wytrzymałości.	Street workout- młodzież i dorośli.	Lekkoatletyka- młodzież i dorośli: nauka i doskonalenie techniki biegu; kształtowanie siły, szybkości i wytrzymałości.	Street workout- młodzież i dorośli.		
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
12:30	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)-dzieci.	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)-dzieci.	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)-dzieci.	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)-dzieci.	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)-dzieci.		
13:30							
14:00							
14:00							
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 IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-07-23	2018-07-24	2018-07-25	2018-07-26	2018-07-27	2018-07-28	2018-07-29
09:00							
09:30							
10:00							
10:30	Street workout- młodzież i dorośli.	Lekkoatletyka- młodzież i dorośli: nauka i doskonalenie techniki biegu; kształtowanie siły, szybkości i wytrzymałości.	Street workout- młodzież i dorośli.	Lekkoatletyka- młodzież i dorośli: nauka i doskonalenie techniki biegu; kształtowanie siły, szybkości i wytrzymałości.	Street workout- młodzież i dorośli.		
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
12:30	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)-dzieci.	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)-dzieci.	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)-dzieci.	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)-dzieci.	Gry i zabawy rekreacyjne (piłka nożna, piłka ręczna, badminton, rugby, palant)-dzieci.		
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 V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-07-30	2018-07-31					
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:00							
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							