

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

SIERPIEŃ

Miejsce:	sp 101
Animator:	MAREK ZYSKA
Animator:	MAREK ZYSKA

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			1.08.18.R	2.08.18.R	3.08.18.R	4.08.18.R	
09:00			GRY I ZABAWY OGÓLNOR OZWOJOW E - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - nauka podań, mini turniej DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - nauka podań, mini turniej DZIECI I MŁODZIEŻ	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00			PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWK A - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWK A - turniej dzikich drużyn - DOROŚLI		
11:30							
12:00							
12:30							
13:00			PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWK A - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWK A - turniej dzikich drużyn - DOROŚLI		
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
	6.08.18.R	7.08.18.R	8.08.18.R	9.08.18.R	10.08.18.R	11.08.18.R	
09:00	LEKKOATLETYKA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzając e - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	SIATKÓWK A - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00	SIATKÓWK A - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWK A - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PALANT nauka gry - DZIECI I MŁODZIEŻ -	RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzając e - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWK A - nauka zwodów, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	SIATKÓWK A - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWK A - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PALANT nauka gry - DZIECI I MŁODZIEŻ -	RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzając e - DZIECI I MŁODZIEŻ	GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄ CA- SENIOR 60+	
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
	13.08.18.R	14.08.18.R	15.08.18.R	16.08.18.R	17.08.18.R	18.08.18.R	
09:00	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA NOŻNA - nauka podań, mini turniej DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - nauka podań, mini turniej DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - nauka podań, mini turniej DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNOR OZWOJOW E - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ -	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNOR OZWOJOW E - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - turniej dzikich drużyn - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓW KA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	
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 IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	20.08.18.R	21.08.18.R	22.08.18.R	23.08.18.R	24.08.18.R	25.08.18.R	
09:00	LEKKOATLETYKA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	RUGBY- podstawy gry, ćwiczenia wprowadzając e - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	PALANT nauka gry - DZIECI I MŁODZIEŻ -	LEKKOATLETY KA - rzut piłeczką palantową, wieloskoki, zbaawy koordynacyjne - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA nauka gry w ataku - DZIECI I MŁODZIEŻ -	SIATKÓWKA - nauka odbicia dołem i górą, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	
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 V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	27.08.18.R	28.08.18.R	29.08.18.R	30.08.18.R	31.08.18.R		
09:00	KOSZYKÓWKA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ -	PIŁKA RECZNA - nauka podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis, odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ -		
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZW OJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓW KA - nauka zwodów, rzutów osobistych - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - nauka podań, mini turniej DZIECI I MŁODZIEŻ	młodzieży		
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 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							