

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

CZERWIEC

Miejsce:	KOSTKA- Publiczne Liceum Jezuitów, ul. Spółdzielców 5
Animator:	
Animator:	

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK 2019-06-03	WTOREK 2019-06-04	ŚRODA 2019-06-05	CZWARTEK 2019-06-06	PIĄTEK 2019-06-07	SOBOTA 2019-06-08	NIEDZIELA 2019-06-09	
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	Piłka nożna- wyścigi z prowadzeniem piłki DZIECI I MŁODZIEŻ	Piłka nożna- prowadzenie piłki w parach DZIECI I MŁODZIEŻ			Koszykówka- Chwyty piłki oburącz w miejscu i w biegu DZIECI I MŁODZIEŻ			
16:00						Koszykówka- podania piłki koźłem w miejscu i w biegu DZIECI I MŁODZIEŻ		
16:30								
17:00								
17:30								
18:00	Lekkoatletyka- nauka startu niskiego DZIECI I MŁODZIEŻ	Lekkoatletyka- Bieg na 60 m DZIECI I MŁODZIEŻ			Piłk ręczna- chwyty piłki oburącz górnej i dolnej DZIECI I MŁODZIEŻ			
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
	2019-06-10	2019-06-11	2019-06-12	2019-06-13	2019-06-14	2019-06-15	2019-06-16
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	Siatkówka- Nauka odbicia piłki sposobem górnym DZIECI I MŁODZIEŻ	Siatkówka- nauka odbicia piłki sposobem dolnym DZIECI I MŁODZIEŻ	Siatkówka- Zajmowanie odpowiedni ej pozycji w grze DZIECI I MŁODZIEŻ		Siatkówka- Kierowanie piłki w wyznaczone miejsce DZIECI I MŁODZIEŻ		
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	Badminton- podstawy gry DZIECI I MŁODZIEŻ	Tenis ziemny- podstawy gry DZIECI I MŁODZIEŻ	Tenis ziemny- poruszanie się po boisku DZIECI I MŁODZIEŻ		Badminton- poruszanie się po boisku DZIECI I MŁODZIEŻ		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2019-06-17	2019-06-18	2019-06-19	2019-06-20	2019-06-21	2019-06-22	2019-06-23
09:00						Piłka nożna- uderzenie piłki wewnętrzna częścią stopy DZIECI I MŁODZIEŻ	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30						Lekkoatletyk a- Bieg interwałowy DOROŚLI	
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00						Rugby- gra właściwa DOROŚLI	
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		
	2019-06-24	2019-06-25	2019-06-26	2019-06-27	2019-06-28	2019-06-29	2019-06-30		
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		Koszykówka- a- chwyt piłki oburącz w biegu i w miejscu DZIECI I MŁODZIEŻ	Piłka nożna- przyjęcie i uderzenie piłki DZIECI I MŁODZIEŻ						
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30		Nordic walking SENIORZY	Lekkoatletyka- skok wzwyż techniką naturalną DOROŚLI	Koszykówka- doskonalenie podań i chwytów DOROŚLI					
19:00									
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									
21:30									
22:00									