

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

SIERPIEŃ

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

TYDZIEŃ I

	CZWARTEK 2019-08-01	PIĄTEK 2019-08-02	SOBOTA 2019-08-03	NIEDZIELA 2019-08-04	PONIEDZIAŁEK 2019-08-05	WTOREK 2019-08-06	ŚRODA 2019-08-07			
09:00	Lekkoatletyka- skok w dal techniką naturalną DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry i zabawy ruchowe DZIECI I MŁODZIEŻ			Koszykówka- nauka dwutaktu DZIECI I MŁODZIEŻ		Gry i zabawy ruchowe DZIECI I MŁODZIEŻ			
09:30										
10:00										
10:30										
11:00										
11:30										
12:00										
12:30										
13:00										
13:30			Piłka nożna- strzały do bramki z biegu DZIECI I MŁODZIEŻ					Piłka ręczna- podania piłki sposobem pólgórnym w miejscu i w ruchu DZIECI I MŁODZIEŻ	Siatkówka- nauka ataku DZIECI I MŁODZIEŻ	Nordic walking SENIORZY
14:00										
14:30										
15:00										
15:30										
16:00										
16:30										
17:00										
17:30										
18:00	Street workout DOROŚLI									
18:30										
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										

TYDZIEŃ II

	CZWARTEK 2019-08-08	PIĄTEK 2019-08-09	SOBOTA 2019-08-10	NIEDZIELA 2019-08-11	PONIEDZIAŁEK 2019-08-12	WTOREK 2019-08-13	ŚRODA 2019-08-14
09:00	Lekkoatletyka- ćwiczenia przygotowujące do rzutu piłką lekarską DZIECI I MŁODZIEŻ	Koszykówka- dwutakt po podaniu 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	Piłka nożna- zonglerka prawą i lewą nogą DZIECI I MŁODZIEŻ	Piłka ręczna- rzuty na bramkę po podaniu od partnera DZIECI I MŁODZIEŻ					
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

	CZWARTEK 2019-07-15	PIĄTEK 2019-08-16	SOBOTA 2019-08-17	NIEDZIELA 2019-08-18	PONIEDZIAŁEK 2019-08-19	WTOREK 2019-08-20	ŚRODA 2019-08-21
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							
15:30							
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

	CZWARTEK 2019-08-22	PIĄTEK 2019-08-23	SOBOTA 2019-08-24	NIEDZIELA 2019-08-25	PONIEDZIAŁEK 2019-08-26	WTOREK 2019-08-27	ŚRODA 2019-08-28
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							
15:30							
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

krakow
kierunek Sport

	CZWARTEK 2019-08-29	PIĄTEK 2019-08-30	SOBOTA 2019-08-31				
09:00		Koszykówka- rzut piłki po zatrzymaniu na dwa tempa DZIECI I MŁODZIEŻ					
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	Lekkoatletyka- biegi wytrzymałościowe DZIECI I MŁODZIEŻ		Piłka ręczna- wykorzystanie poznanych elementów w grze DZIECI I MŁODZIEŻ				
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Piłka nożna- zastosowanie poznanych elementów w grze DZIECI I MŁODZIEŻ						
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							

Kraków

kierunek Sport