

PLAN ZAJĘĆ 1-3.05.2015

1.05.2015

ROCZNIK 2001

G 8.00	ZBIÓRKA TRENERÓW
G 8.30	ZBIÓRKA ZAWODNIKÓW
G 9.15	ROZGRZEWKA NA SUCHO
G 10.00 – 11.00	GR 1 – TRENING NA LODZIE – POWER/SKATING – BRAMKARSKI
G 9.45 – 10.45	GR 2 – TR. Z PRZYG. MOTORYCZNEGO, FUKCJONALNEGO – BRAMK. NA SUCHO
G 11.00	ROLBA
G 11.15 – 12.15	GR 2 - TRENING NA LODZIE – POWER/SKATING – BRAMKARSKI
G 11.15 – 12.15	GR 1 TR. Z PRZYG. MOTORYCZNEGO, FUNKCJONALNEGO – BRAMK. NA SUCHO
G 12.15	ROLBA
G 12.30	POSIŁEK
G 13.30 – 14.30	GR 1 – TRENING NA LODZIE - TECHNICZNO/TAKTYCZNY
G 13.30 – 14.15	GR 2 - TRENING NA SUCHO – TECHNIKA KIJA – BRAMKARSKI NA SUCHO
G 14.30 – 15.30	GR 2 – TRENING NA LODZIE TECHNICZNO/TAKTYCZNY
G 14.45 – 15.30	GR 1 - TRENING NA SUCHO - TECHNIKA KIJA – BRAMKARSKI NA SUCHO
G 15.30	ROLBA
G 15.45 – 16.45	GRY KONTROLNE
G 16.45	ROLBA
G 17.00 – 18.00	GRY KONTROLNE

2.05.2015

ROCZNIK 2002/2003

G 8.00	ZBIÓRKA TRENERÓW
G 8.30	ZBIÓRKA ZAWODNIKÓW
G 9.15	ROZGRZEWKA NA SUCHO
G 10.00 – 11.00	GR 1 - TRENING NA LODZIE – POWER/SKATING – BRAMKARSKI
G 9.45 – 10.45	GR 2 – TR. Z PRZYG. MOTORYCZNEGO, FUKCJONALNEGO – BRAMK. NA SUCHO
G 11.00	ROLBA
G 11.15 – 12.15	GR 2 - TRENING NA LODZIE – POWER/SKATING – BRAMKARSKI
G 11.15 – 12.15	GR 1 TR. Z PRZYG. MOTORYCZNEGO, FUNKCJONALNEGO – BRAMK. NA SUCHO
G 12.15	ROLBA
G 12.30	POSIŁEK
G 13.30 – 14.30	GR 1 – TRENING NA LODZIE - TECHNICZNO/TAKTYCZNY
G 13.30 – 14.15	GR 2 - TRENING NA SUCHO – TECHNIKA KIJA – BRAMKARSKI NA SUCHO
G 14.30 – 15.30	GR 2 – TRENING NA LODZIE TECHNICZNO/TAKTYCZNY
G 14.45 – 15.30	GR 1 - TRENING NA SUCHO - TECHNIKA KIJA – BRAMKARSKI NA SUCHO
G 15.30	ROLBA
G 15.45 – 16.45	GRY KONTROLNE
G 16.45	ROLBA
G 17.00 – 18.00	GRY KONTROLNE

PLAN ZAJĘĆ 1-3.05.2015

3.05.2015

ROCZNIK 2004/2005

G 8.00	ZBIÓRKA TRENERÓW
G 8.15	ZBIÓRKA ZAWODNIKÓW
G 9.00	ROZGRZEWKA
G 9.45 – 10.45	GR 1 TRENING NA LODZIE - POWER/SKATING – BRAMKARSKI
G 9.45 – 10.30	GR 2 - TRENING Z PRZYG. MOTORYCZNEGO – BRAMKARSKI NA SUCHO
G 9.45 – 10.30	GR 3 - TR. FUKCJONALNY – BRAMKARSKI NA SUCHO
G 10.45 – 11.45	GR 2 TRENING NA LODZIE - POWER/SKATING – BRAMKARSKI
G 10.45 – 11.30	GR 3 - TRENING Z PRZYG. MOTORYCZNEGO – BRAMKARSKI NA SUCHO
G 10.45 – 11.30	GR 1 - TR. FUKCJONALNY – BRAMKARSKI NA SUCHO
G 11.45	ROLBA
G 12.00 – 13.00	GR 3 TRENING NA LODZIE - POWER/SKATING – BRAMKARSKI
G 12.00 – 12.45	GR 1 - TRENING Z PRZYG. MOTORYCZNEGO – BRAMKARSKI NA SUCHO
G 12.00 – 12.45	GR 2 - TR. FUKCJONALNY – BRAMKARSKI NA SUCHO
G 13.00	ROLBA
G 13.15	POSIŁEK
G 14.00 – 14.45	GR 1 – TRENING NA LODZIE - TECHNICZNO/TAKTYCZNY
G 14.00 – 14.30	GR 2,3 - TRENING NA SUCHO – TECHNIKA KIJA – BRAMKARSKI NA SUCHO
G 14.45 – 15.30	GR 2 – TRENING NA LODZIE - TECHNICZNO/TAKTYCZNY
G 15.00 – 15.30	GR 1 i 3 - TRENING NA SUCHO – TECHNIKA KIJA – BRAMKARSKI NA SUCHO
15.30	ROLBA
15.45 – 16.30	GR 3 – TRENING NA LODZIE - TECHNICZNO/TAKTYCZNY
15.45 – 16.15	GR 1 i 2 - TRENING NA SUCHO – TECHNIKA KIJA – BRAMKARSKI NA SUCHO
16.30 – 17.15	GRY KONTROLNE
17.15	ROLBA
17.15 – 18.00	GRY KONTROLNE
18.00 – 18.45	GRY KONTROLNE

PLAN ZAJĘĆ 1-3.05.2015

PLAN ZAJĘĆ 1-3.05.2015