

## Zaktualizowany harmonogram treningów szkoły kolarskiej MKS Polkowice

W okresie od 4 kwietnia 2016 r. do 31 grudnia 2016 r. zajęcia młodzieżowej grupy kolarskiej prowadzone będą przez 7 dni w tyg. z podziałem na grupy wiekowe i grupy treningowe I, II i III wg przedstawionego harmonogramu:

Plan treningów od 4 kwietnia 2016 r. do 31 października 2016 r. – grupa I (kadra A)						
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	MŁODZIK (2002-2003)	JUNIOR MŁODSZY JUNIOR (1998-2001)
Pn	J.Pytlak	Dzień wolny	MKS SP 2	--	--	--
Wt	J.Pytlak	Szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	17:30 – 19:00	
Śr	J.Pytlak	Szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	17:00 – 19:00	
Cz	J.Pytlak	Szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	16:30 – 18:00	
Pt	J.Pytlak	Szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	17:00 – 18:30	
So	J.Pytlak	MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 13:00	
N	J.Pytlak	Szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	10:00 – 13:00	

Plan treningów od 4 kwietnia 2016 r. do 31 października 2016 r. – grupa II (kadra B)								
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	SZKRABY (2006 i młodszy)	ŻAK (2004-2005)	MŁODZIK (2002-2003)	JUNIOR MŁODSZY/JUNIOR (1998-2001)
Pn	J.Pytlak	MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	16:00 – 17:00		17:00 – 18:30	
Wt	--	Dzień wolny	--	--			--	
Śr	J.Pytlak	MTB	--	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	--		16:00 – 17:00	
Cz	--	Dzień wolny	--	--			--	
Pt	J.Pytlak	MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	--		16:00 – 17:00	
So	J.Pytlak	MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	10:00 – 11:00		11:00 – 12:00	
N	--	Dzień wolny	--	--			--	

**Plan treningów od 4 kwietnia 2016 r. do 15 października 2016 r. – grupa III (kadra C)**

<b>Dzień tyg.</b>	<b>Trener</b>		<b>Miejsce zbiórki</b>	<b>Miejsce zajęć</b>	<b>SZKRABY (2006 i młodsi)</b>	<b>ŻAK (2004-2005)</b>	<b>MŁODZIK (2002-2003)</b>	<b>JUNIOR MŁODSZY/ JUNIOR (1998-2001)</b>
<b>Pn</b>	<b>E.Niemiec</b>	<b>Szosa</b>	<b>Kaźmierzów</b>	<b>Drogi powiatu polkowickiego</b>	<b>16:30 – 18:30</b>			
	--	<b>Dzień wolny</b>	--	--	--			
<b>Śr</b>	<b>E.Niemiec</b>	<b>Szosa</b>	<b>Kaźmierzów</b>	<b>Drogi powiatu polkowickiego</b>	<b>16:30 – 18:30</b>			
<b>Cz</b>	<b>E.Niemiec</b>	<b>Szosa</b>	<b>Kaźmierzów</b>	<b>Drogi powiatu polkowickiego</b>	<b>16:30 – 18:30</b>			
<b>Pt</b>	--	<b>Dzień wolny</b>	--	--	--			
<b>So</b>	--	<b>Dzień wolny</b>	--	--	--			
<b>N</b>	--	<b>Dzień wolny</b>	--	--	--			

Plan treningów od 1 listopada 2016 r. do 31 grudnia 2016 r. – grupa I (kadra A)						
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	MŁODZIK (2002-2003)	JUNIOR MŁODSZY JUNIOR (1998-2001)
Pn		Dzień wolny	--	--	--	--
Wt	J.Pytlak	Marszobieg	PGKiM	Stadion lekkoatletyczny/Ścieżka zdrowia - Polkowice	16:30 – 18:00	
Śr	J.Pytlak	Sala gimnastyczna	GIM 1	Sala gimnastyczna	17:00 – 18:30	
Cz	J.Pytlak	Silownia	GIM 1	Sala fitness	16:30 – 18:30	
Pt	J.Pytlak	Basen	Aquapark	Basen sportowy Aquapark	18:15 – 19:45	
So	J.Pytlak	MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 13:00	
N	J.Pytlak	MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	10:00 – 13:00	

Plan treningów od 1 listopada 2016 r. do 31 grudnia 2016 r. – grupa II (kadra B)								
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	SZKRABY (2006 i młodszy)	ŻAK (2004-2005)	MŁODZIK (2002-2003)	JUNIOR MŁODSZY/JUNIOR (1998-2001)
Pn	J.Pytlak	Marszobieg	MKS SP2	Stadion lekkoatletyczny/Ścieżka zdrowia - Polkowice	--		15:30 – 17:00	
Wt	--	Dzień wolny	--	--			--	
Śr	--	Dzień wolny	--	--			--	
Cz	--	Dzień wolny	--	--			--	
Pt	J.Pytlak	Sala gimnastyczna	GIM 1	Sala gimnastyczna	--		17:00 – 18:00	
So	J.Pytlak	MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	10:00 – 11:00		11:00 – 12:00	
N	--	Dzień wolny	--	--			--	

Plan treningów od 16 października 2016 r. do 23 grudnia 2016 r. – grupa III (kadra C)								
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	SZKRABY (2006 i młodsi)	ŻAK (2004-2005)	MŁODZIK (2002-2003)	JUNIOR MŁODSZY/JUNIOR (1998-2001)
Pn	E.Niemiec	Sala gimnastyczna	SP Sucha Górna	SP Sucha Górna	17:00 – 19:00			
	--	Dzień wolny	--	--	--			
Śr	E.Niemiec	Sala gimnastyczna	SP Sucha Górna	SP Sucha Górna	17:00 – 19:00			
Cz	E.Niemiec	Siłownia	PGKiM	Siłownia PGKiM	17:00 – 19:00			
Pt	--	Dzień wolny	--	--	--			
So	--	Dzień wolny	--	--	--			
N	--	Dzień wolny	--	--	--			

Zajęcia treningowe nie odbędą się następujących dniach:

- 2,3, 15 i 26 maja
- 15 sierpnia
- 1 i 11 listopada
- od 24 do 26 i 31 grudnia

Zajęcia treningowe grupy I i II nie odbędą się w okresie od 29 stycznia do 7 lutego i od 13 do 20 sierpnia z powodu wyjazdu trenera z zawodnikami na obóz sportowy do Łądka Zdrój oraz w terminach zaplanowanych wyścigów kolarskich (grupa I, II i III).

Zajęcia w grupach I i II (kadra A i B) prowadzone będą przez trenera Janusza Pytlaka natomiast zajęcia grupy III (kadra C) prowadzone będą przez trenera Eugeniusza Niemca.