

Harmonogram treningów w sezonie 2018

szkółki kolarskiej MKS Polkowice w ramach zadania:

„Upowszechnianie i rozwój aktywności fizycznej dzieci i młodzieży

z terenu gminy Polkowice do ukończenia 23 roku życia

poprzez zorganizowane uprawianie sportu i udział we współzawodnictwie sportowym

w dyscyplinie kolarstwo”.

Plan treningów od 8 stycznia 31 marca 2018 r. (I grupa)					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Dzieci z rocznika 2004 i młodsze (SZKRABY)
Pn	J. Pytlak	Sala gimnastyczna	GIM 1	Mała sala gimnastyczna	16:00 – 17:30
Wt	--	Dzień wolny	--	--	--
Śr	J. Pytlak	Marszobieg	MKS SP2	Ścieżka Zdrowia	15:30 - 16:30
Cz	--	Dzień wolny	--	--	--
Pt	--	Dzień wolny	--	--	--
So	J. Pytlak	MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia / centrum rekreacyjne os. Polanka	10:00 – 11:00
N	--	Dzień wolny	--	--	--

Plan treningów od 8 stycznia 31 marca 2018 r. (II grupa)					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Zawodnicy z rocznika 2005-1998 (MŁODZIK – ORLIK)
Pn	--	Dzień wolny	--	--	--
Wt	J. Pytlak	Sala gimnastyczna	GIM 1	Mała sala gimnastyczna	17:30 – 19:00
Śr	--	Dzień wolny	--	--	--
Cz	J. Pytlak	Silownia	Sala fitness GIM 1	Sala fitness	16:30 - 18:30
Pt	J. Pytlak	Basen	Aquapark	Basen	17:00 – 18:30
So	J. Pytlak	MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 13:00
N	--	Dzień wolny	--	--	--

Plan treningów od 1 kwietnia do 31 października 2018 r. (I grupa)					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Dzieci z rocznika 2004 i młodsze (SZKRABY)
Pn	J. Pytlak	MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia / centrum rekreacyjne os. Polanka	15:30 – 16:30
Wt	--	Dzień wolny	--	--	--
Śr	J. Pytlak	MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia / centrum rekreacyjne os. Polanka	15:30 – 16:30
Cz	--	Dzień wolny	--	--	--
Pt	J. Pytlak	MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia / centrum rekreacyjne os. Polanka	15:30 – 16:30
So	J. Pytlak	MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia / centrum rekreacyjne os. Polanka	10:00 – 11:00
N	--	Dzień wolny	--	--	--

Plan treningów od 1 kwietnia do 31 października 2018 r. (II grupa)					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Zawodnicy z rocznika 2005-1998 (MŁODZIK – ORLIK)
Pn	J. Pytlak	MTB/szosa	MKS SP2	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	16:30 – 18:00
Wt	J. Pytlak	MTB/szosa	MKS SP2	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	16:30 – 18:00
Śr	J. Pytlak	MTB/szosa	MKS SP2	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	16:30 – 18:00
Cz	J. Pytlak	MTB/szosa	MKS SP2	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	16:30 – 18:30
Pt	J. Pytlak	MTB/szosa	MKS SP2	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	16:30 – 18:00
So	J. Pytlak	MTB/szosa	MKS SP2	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 13:00
N	--	Dzień wolny	--	--	--

Plan treningów od 1 listopada 31 grudnia 2018 r. (I grupa)					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Dzieci z rocznika 2004 i młodsze (SZKRABY)
Pn	J. Pytlak	Sala gimnastyczna	GIM 1	Mała sala gimnastyczna	16:00 – 17:30
Wt	--	Dzień wolny	--	--	--
Śr	J. Pytlak	Marszobieg	MKS SP2	Ścieżka Zdrowia	15:30 - 16:30
Cz	--	Dzień wolny	--	--	--
Pt	--	Dzień wolny	--	--	--
So	J. Pytlak	MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia / centrum rekreacyjne os. Polanka	10:00 – 11:00
N	--	Dzień wolny	--	--	--

Plan treningów od 1 listopada do 31 grudnia 2018 r. (II grupa)					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Zawodnicy z rocznika 2005-1998 (MŁODZIK – ORLIK)
Pn	--	Dzień wolny	--	--	--
Wt	J. Pytlak	Sala gimnastyczna	GIM 1	Mała sala gimnastyczna	17:30 – 19:00
Śr	--	Dzień wolny	--	--	--
Cz	J. Pytlak	Siłownia	Sala fitness GIM 1	Sala fitness	16:30 - 18:30
Pt	J. Pytlak	Basen	Aquapark	Basen	17:00 – 18:30
So	J. Pytlak	MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia - Polkowice/Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 13:00
N	--	Dzień wolny	--	--	--

Zajęcia treningowe nie odbędą się w następujących dniach:

- od 22 do 27 stycznia (przerwa urlopowa w czasie ferii zimowych)
- od 30 marca do 2 kwietnia (przerwa świąteczna)
- od 1 do 3 maja (weekend majowy)
- 31 maja (święto)
- od 23 do 28 lipca (przerwa urlopowa w czasie letnich wakacji)
- od 28 lipca do 12 sierpnia (letni obóz sportowy)
- 15 sierpnia (święto)
- 1 listopada (święto)

- od 24 do 31 grudnia (przerwa świąteczna)

Zajęcia treningowe grupy I i II nie odbędą się także w terminach zaplanowanych wyścigów kolarskich.