



Plan zgrupowania PZT Kozierki
Zgrupowanie motoryczno-tenisowe U-12 13.10-22.10.2023
trenerzy prowadzący: Mieczysław Bogusławski, Agnieszka Babicka,
Michał Leśniewicz, Benjamin Budziak, Bolesław Szmyd

Pt	Sb	Nd	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Nd
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Przyjazd Na obiad	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Widzimy się na śniadaniu	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Widzimy się na śniadaniu	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00
	ŚNIADANIE								
	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (A) 9:00 – 9:45	Ćw. ukierunkowane koordynacja, rzuty, ćw. lekkoatletyczne Grupa (B) 9:00 – 9:45	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (A) 9:00 – 9:45	Ćw. ukierunkowane koordynacja, rzuty, ćw. lekkoatletyczne Grupa (B) 9:00 – 9:45	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (A) 9:00 – 9:45	Ćw. ukierunkowane koordynacja, rzuty, ćw. lekkoatletyczne Grupa (B) 9:00 – 9:45	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (A) 9:00 – 9:45	Ćw. ukierunkowane koordynacja, rzuty, ćw. lekkoatletyczne Grupa (B) 9:00 – 9:45	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (A) 9:00 – 9:45
	TENIS GRUPA (A) 10:00 – 11.30	TENIS GRUPA (B) 10:00 – 11.30	TENIS GRUPA (A) 10:00 – 11.30	TENIS GRUPA (B) 10:00 – 11.30	TENIS GRUPA (A) 10:00 – 11.30	TENIS GRUPA (B) 10:00 – 11.30	TENIS GRUPA (A) 10:00 – 11.30	TENIS GRUPA (B) 10:00 – 11.30	TENIS GRUPA (A) 10:00 – 11.30
	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (B) 10:30 – 11: 15	Ćw. ukierunkowane koordynacja, rzuty, ćw. lekkoatletyczne Grupa(A) 10:30 – 11:15	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (B) 10:30 – 11:15	Ćw. ukierunkowane koordynacja, rzuty, ćw. lekkoatletyczne Grupa (A) 10:30 – 11:15	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (B) 10:30 – 11:15	Ćw. ukierunkowane koordynacja, rzuty, ćw. lekkoatletyczne Grupa (A) 10:30 – 11:15	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (B) 10:30 – 11:15	Ćw. ukierunkowane koordynacja, rzuty, ćw. lekkoatletyczne Grupa (A) 10:00 - 11:15	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (B) 10:00 – 11:15
	TENIS GRUPA (B) 11:30 – 13:00	TENIS GRUPA (A) 11:30 – 13:00	TENIS GRUPA (B) 11:30 – 13:00	TENIS GRUPA (A) 11:30 – 13:00	TENIS GRUPA (B) 11:30 – 13:00	TENIS GRUPA (A) 11:30 – 13:00	TENIS GRUPA (B) 11:30 – 13:00	TENIS GRUPA (A) 11:30 – 13:00	TENIS GRUPA (B) 11:30 – 13:00
OBIAD									
Trening wprowadzający Grupa (A+B) 16:00 – 18:00	Testy motoryczne Grupa (A+B) 16:00 – 18:00	Sila ogólna Grupa (A+B) 16:00 – 18:00	Odnowa biologiczna wyjazd na basen 15:00-18:00	Gry sportowe Grupa (A+B) 16:00- 18:00	Sila ogólna Grupa (A+B) 16:00 – 18:00	Odnowa biologiczna Wyjazd na basen 15:00-18:00	Gry sportowe Grupa (A+B) 16:00- 18:00	Sila ogólna Grupa (A+B) 16:00 – 18:00	Wyjazd Po obiedzie
KOLACJA									
Salka konferencyjna 20:00-20:30	Salka konferencyjna 19:30-20:30 Psycholog	Salka konferencyjna 19:30-20:30 Szkolenie POLADA	Wolny wieczór	Salka konferencyjna 20:00-20:30	Salka konferencyjna 20:00-20:30	Wolny wieczór	Salka konferencyjna 20:00-20:30	Salka konferencyjna 20:00-20:30	