

<b>GRAFIK TRENINGOWY GRUPA ARTUE CZERWIEC- ROCZNIK 2006-2008 OBOWIĄZUJE NA SEZON 2017/2018</b>				
	<b>TRENING RANO</b>	<b>OPIS</b>	<b>TRENING POPOŁUDNIU</b>	<b>OPIS</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	6.30 PŁYWALNIA	TRENING TECHNICZNY DLA WYBRANYCH STYLÓW PŁYWACKICH I ELEMENTÓW PŁYWACKICH	16.15 PŁYWALNIA	KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI W TRENINGU PŁYWACKIM
<b>WTOREK</b>			16.15 PŁYWALNIA	KSZTAŁTOWANIE SIŁA W TRENINGU PŁYWACKIM
<b>ŚRODA</b>	6.30 PŁYWALNIA	TRENING TECHNICZNY DLA WYBRANYCH STYLÓW PŁYWACKICH I ELEMENTÓW PŁYWACKICH	16.15 TEREN/ SALA	TRENING OGÓLNOROZWOJOWY NA LĄDZIE LUB NA SALI
<b>CZWARTEK</b>	6.30 PŁYWALNIA	TRENING TECHNICZNY DLA WYBRANYCH STYLÓW PŁYWACKICH I ELEMENTÓW PŁYWACKICH	<b>16.00 PŁYWALNIA</b>	<b>TRENING DO ODRABIANIA ZALEGŁOŚCI Z TYGODNIA</b>
<b>PIĄTEK</b>	6.30 PŁYWALNIA	SZYBKOŚĆ W TRENINGU PŁYWACKIM	16.30 TEREN/ SALA	TRENING OGÓLNOROZWOJOWY NA LĄDZIE LUB NA SALI
<b>SOBOTA/ NIEDZIELA</b>	ZAWODY, TRENING UZUPEŁNIAJĄCY			

ZAJĘCIA PROWADZI ARTUR CZERWIEC TEL. 509536643 LUB EMAIL [UKP@KMITAZABIERZOW.EU](mailto:UKP@KMITAZABIERZOW.EU)  
STRONA [WWW.KMITAZABIERZOW.EU](http://WWW.KMITAZABIERZOW.EU)

PLANY STARTOWE W LISTOPADZIE/ GRUDZIEŃ 2017R

4.11.2017r Tarnów zawody z cyklu Małopolska liga pływacka dla zawodników ur w rocznikach  
18.11.2017r Oświęcim zawody z Wszechstronności Stylowej dla zawodników 10-12 lat  
25.11.2017r Piekary k.Krakowa zawody z cyklu Juz pływam dla zawodników 8-10 lat  
3.12.2017r Sobota Pływacka Miechów 10-12 lat  
16-17.12.2017r Zabierzów Mistrzostwa Województwa Małopolskiego 10-12 lat

