**Harmonogram treningów grupy dzieci Tri-Pop w sezonie 2022-2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Dyscyplina** | **Miejsce treningu, zbiórki/godz.** | **Prowadzący** | **Uwagi** |
| **Poniedziałek** | Pływanie | Basen KS Korona– 17:45-18:30 | Małgorzata Lipowska | Nauka i doskonalenie techniki pływania wszystkimi stylami |
| **wtorek** | Bieg | Stadion – pl. Na Groblach , godz. 16:30-18:00 | Małgorzata Lipowska | ABC techniki biegowej, kształtowanie wytrzymałości biegowej w formie zabawowej |
| **środa** | Pływanie | Basen KS Korona– 17:45-18:30 | Małgorzata Lipowska | Nauka i doskonalenie techniki pływania wszystkimi stylami |
| **czwartek** | Bieg | Stadion – pl. Na Groblach , godz. 16:30-18:00/ | Małgorzata Lipowska | ABC techniki biegowej .  Trening dla chętnych za zgodą trenera |
| **piątek** | **Dzień wolny** |  |  |  |
| **sobota** | Rower/ Bieg | Zakrzówek – 13:00-14:30 | Małgorzata Lipowska | W okresie jesień i wiosna zajęcia na rowerach mtb – technika jazdy  W okresie zima - bieg w terenie , kształtowanie wytrzymałości biegowej/ elementy siły biegowej |
| **niedziela** | **Dzień wolny** |  |  |  |