**Harmonogram treningów grupy sportowej MŁODZIK oraz grupy lekkoatletyka w sezonie 2022-2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Dyscyplina** | **Miejsce treningu, zbiórki/godz.** | **Prowadzący**  | **Uwagi** |
| **Poniedziałek**  | Pływanie  | Basen KS Korona– 18:30-19:15 | Małgorzata Lipowska | Trening tlenowy 1-2 zakres/techniczny |
| **wtorek** | Bieg | Stadion – pl. Na Groblach , godz. 16:30-18:00 | Marcin Błaszczyk  | Trening tlenowy 1 zakres/ trening techniczny.Trening techniczny na płotkach/zabawy biegowe  |
| **środa** | PływanieRowersala gimnastyczna | Basen UEK– 6:00-7:00Stacja Orlen ul. Wioślarska 1 , godz. 17:00-18:30 / SP95 ul. Wileńska 9 – godz. 18:00-19:15 | Małgorzata LipowskaMarek Zajusz /Marcin Wąsik | Trening tlenowy 2 zakres /techniczny. W okresie zimowym trening progowyOd listopada trening ogólnorozwojowy na sali gimnastycznej : piłki lekarskie, obwody stacyjne |
| **czwartek** | Bieg | Stadion – pl. Na Groblach , godz. 16:30-18:00 | Małgorzata Lipowska | Trening wytrzymałości , siły i techniki biegowej – głównie skipy . |
| **piątek** | Pływanie | Basen KS Korona– 6:00-7:15 | Marcin Błaszczyk | Trening techniczny i wytrzymałości tlenowej  |
| **sobota** | PływanieBieg | Indywidualne wejścia na bilety na basen UEK (dodatkowy trening dla chętnych)Zakrzówek – 13:00-14:30 | Małgorzata Lipowska Marcin Wąsik | Trening wytrzymałości tlenowej specjalnej pod dystanse 200-400m , od 1 października dla wszystkich chętnych na biletyBieg krosowy/ elementy siły biegowej z podziałem na grupy zaawansowania |
| **niedziela** | **Dzień wolny**  |  |  |  |

**Grupa lekkoatletyka ma zajęcia we wtorki, czwartki i soboty .**