**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** | Pływanie  Rower  sala gimnastyczna | Basen UEK– 6:00-7:00  Stacja Orlen ul. Wioślarska 1 , godz. 17:00-18:30 /  SP95 ul. Wileńska 9 – godz. 18:00-19:15 | Małgorzata Lipowska  Marek Zajusz /Marcin Wąsik | Trening tlenowy 2 zakres /techniczny. W okresie zimowym trening progowy  Od 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** | Pływanie  Bieg | 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 bilety  Bieg krosowy/ elementy siły biegowej z podziałem na grupy zaawansowania |
| **niedziela** | **Dzień wolny** |  |  |  |

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