

PLAN TRENINGÓW Szczecinek 2017 1-8.08.2017r

ś-śniadanie o-obiad k- kolacja

dzień 1 i 2.08 - wtorek, środa

Wycieczka do HANSY PARK

dzień 3 czwartek 3.08

Lp	gr	ś	o	k	I	II	III
1	Z01	9.00	13.00	18.30	T 12.00-12.30 + O 12.30-13.15 M 10.00-11.00	B 15.00-16.30 Salos 01t. 505 044 198	M 19.30-21.00
2	Z03	9.00	13.00	18.30	K 11.30-12.30	15.00-16.00 T 16.00-18.30 M	B ½ 20.00-21.30
3	Z04	9.00	13.00	18.30	10.00 -11.00 T 11.00 – 13.00 M	O 15.00-16.15	B ½ 20.00-21.30
4	Z05	9.00	13.00	18.30	B 11.00-12.30	O 16.15-18.15	T 20.00-21.00
5	Z06	9.00	13.00	18.30	O 10.00-11.15	B ½ 16.30-18.00	O 19.30-21.00
6	Z07	9.00	13.00	18.30	O 11.15-12.30	B ½ 16.30-18.00	S 19.30 -20.30

dzień 4 piątek 4.08

lp	gr	ś	o	k	I	II	III
1	Z01	8.00	13.00	18.30	B 11.00-12.30	B 15.00-16.30 M 17.00-18.00	M 19.00-21.00
2	Z03	8.00	13.00	18.00	B 11.00-12.30 M 9.00-10.30	B 16.30-18.00 R 14.30-16.00	T 20.00-21.00
3	Z04	8.00	13.00	19.30	B 9.30-11.00 M 11.30-13.00	Sparing 16.30-18.00	T 20.00-21.00
4	Z05	8.00	13.00	19.30	B 9.30-11.00	15.00-16.30Sparing	O 19.15-21.30
5	Z06	8.00	13.00	18.30	10.00-11.30 Sparing	R 15.30-17.00	S 20.30-21.30
6	Z07	8.00	13.00	18.30	10.00-11.30 Sparing	B 16.30-18.00 M 14.30-16.00	S 19.30-20.30

Dzień 5 sobota 5.08

lp	gr	ś	o	k	I	II	III
1	Z01	6.00	13.00	18.30	Sparing Pogoń Szczecin wyjazd 6.30 Masażyści jadą na mecz		M 19.00-21.00 T 20.00-21.30
2	Z03	8.00	13.00	18.30	B 9.30-11.00	L 16.30-18.00	T 20.00-20.45
3	Z04	8.00	13.00	18.30	B 9.30-11.00	L 16.30-18.00	T 20.00-20.45
4	Z05	8.00	13.00	18.30	R 10.00-11.30 I gr K 11.30-12.30 I gr R 11.30-13.00 II gr K 10.30-11.30 II gr	L 15.00-16.30	O 19.30-21.30
5	Z06	8.00	13.00	18.30	Sparing Pogoń Szczecin	O 15.30-17.30	S 20.30-21.45
6	Z07	8.00	13.00	18.30	O 9.30-11.00	RW 15.00-16.00 R 16.00-17.30	S 19.15-20.30

Dzień 6 niedziela 6.08

lp	gr	ś	o	k	I	II	III
1	Z01	8.00	13.00	18.30	miasto	B 15.00-16.30 K 16.45-17.45	M 19.00-21.30 T 20.00-21.00
2	Z03	8.00	13.00	18.30	miasto	Sparing Salos Szczecin M 17.00-18.30	O 20.15-21.30
3	Z04	8.00	13.00	18.00	miasto	B 16.30-18.00 M 14.30-16.00	R 18.30 – 20.00
4	Z05	8.00	13.00	19.30	miasto	17.30-19.00 Arka 06 – N dwa boiska	
5	Z06	8.00	13.00	18.30	miasto	15.45-16.45 K – kajaki 2 x 30 min	19.30-21.00 Salos Szczecin 06
6	Z07	8.00	13.00	18.30	miasto	B 16.30-18.00	O 19.15-20.15

Dzień 7 poniedziałek 7.08 wycieczka Kołobrzeg

lp	gr	ś	o	k	I	II	III
1	Z01	8.00	13.00	19.00	Wycieczka Kołobrzeg wyjazd 8.30-19.00		M 20.00-21.30 T 20.00-21.00
2	Z03	8.00	13.00	19.00			O 20.00-21.00
3	Z04	8.00	13.00	19.00			O 21.00-22.00
4	Z05	8.00	13.00	19.00			T 20.00-21.00
5	Z06	8.00	13.00	19.00			T 20.00-21.00
6	Z07	8.00	13.00	19.00			Sparing

Dzień 8 wtorek 8.08

lp	gr	ś	o	k	I	II	III
1	Z01	8.00	13.00	18.30	B 9.30-11.00	B 15.00-16.30	M 19.30-21.30
2	Z03	8.00	13.00	18.30	O 9.00-10.00 M 10.30-12.30	B 16.30-18.00 N- Salos 03 t. 791821006	T 19.00-20.00
3	Z04	8.00	13.00	18.30	B 11.00-12.30 Sparingi z Z05 M 9.00-10.30	K 15.00-16.00 M 17.00-18.30	O 19.30-21.30 turniej + 2 ekipy Z05
4	Z05	8.00	13.00	18.30	B 11.00-12.30 Sparingi z Z04	O 16.30-18.00	T 20.00-21.00
5	Z06	8.00	13.00	19.30	O 10.00-11.20	17.30-19.00 Arka – N M 15.00-17.00	
6	Z07	8.00	13.00	18.30	O 11.20-12.45	O 15.00-16.30	S 19.30-20.30

Dzień 9 9.08 środa

lp	gr	ś	o	k	I	II	III
1	Z01	8.00	13.00	18.30	B 9.30-11.00 M 11.30-13.00	B 15.00-16.30 S Szczecinek –N tel. 501 855 954 M- przed meczem 3 masażystów	M 19.30-21.30
2	Z03	8.00	13.00	18.30	O 10.00-11.30	B 16.30-18.00	pakowanie się
3	Z04	8.00	13.00	18.30	L 9.15-10.45 Salos 03-N N- Salos 03	O 16.30-18.00	Pakowanie się
4	Z05	8.00	13.00	18.30	B 11.00-12.30 M 9.00-10.30	L 15.00-16.30 Salos 06 –N 05 Dwa składy	S 19.30-21.30
5	Z06	8.00	13.00	18.30	B 11.00-12.30 M 9.30-10.30	O 15.00-16.30	O 20.00-22.00 N-Arka 06 turniej
6	Z07	8.00	13.00	18.30	O 11.30-12.45	B 16.30-18.00	pakowanie

Dzień 10.08 czwartek

lp	grupa	ś	Wyjazd do Olsztyna. Przewidywany czas przyjazdu do Olsztyna godz. 14.00
1	Z01 32 osoby +2 trenerów	7.00	
2	Z03 18 osób+ 1 trener	7.00	
3	Z04 15 osób+ 1 trener	7.00	
4	Z05 32 osób + 2 trenerów	7.00	
5	Z06 22 osoby + trener	7.00	
6	Z07 15 osób + trener	7.00	

B – pełen wymiar boczne (bliżej jeziora), L – boisko pełen wymiar „Lechia”, O-orlik, S-sala

T – teren bieg , trx, orlik pomarańczowy orlik (bosu) ,

S – sparing

M – masaże

R – rowery stacjonarne

RW – rower wodny

K- kajaki **j.w.** tel. 94 712 79 70 lub tel. 784 358 326 **wcześniej zadzwonić i potwierdzić**

O – Orlik

S – Sala parkiet

Sparingi kontakty:

Biały Bór Pogoń Szczecin Robert Kolendowicz 600 368 829

Czaplinek Czarni Pruszcz Gdański 04, 05 Wiesław Włodarczyk 516 150 392

Biały Bór Karlikowo Sopot Piotr Herberka 501 639 050 r.05/06, 07/08 **5.08 g.15.30-17.00**

Borne Sulinowo Progres Gorzów Wlkp od 09-02 Sławomir Bednarczyk 669 645 057

r09,08,07,06,05,04 – 4.08 tylko u siebie **9.00-13.00 i 16.00-19.00 4.08**

Czaplinek sulimowo Unia Wąbrzeźno 501 042 909 r

Szczecinek Arka Gdynia Maciej Dragosz 509 218875

Borne Sulinowo Lider Swarzędz 01-03 Paweł Chęciński 660 078 434

Wypisałam obozy, które pokrywają się z Pana terminem w promieniu do 50 km.

W odległości około 70 km od Szczecinka na obozach jest też Zawisza Bydgoszcz, Portowiec Gdańsk, Chemik Bydgoszcz, AS Pomorze

W Białym Borze boisko dostępne jest dla dzieci do 12 lat. Uważam, że boiska w wymienionych miejscowościach są dobrej kondycji.

Z pozdrowieniami

Żaneta

501 855 954 Soccer skills Wałcz **9.08 9.00- 13.00 i 16.00-19.00 wszystkie roczniki**