



PLAN PRACY- RUNDA WIOSENNA SEZONU 2019/2020- KAT. JUNIOR D (2007/2008)



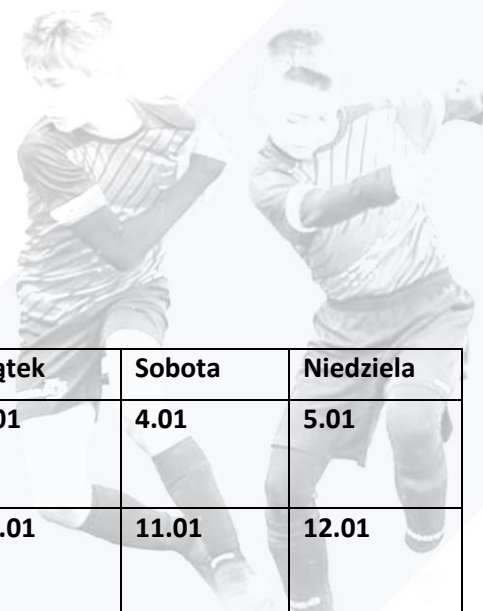
Zestaw ćwiczeń do wykonywania w domu w dniach wolnych od treningów (2x w tygodniu)

Ćwiczenia z piłką:

- Ball Mastery (od poziomu 1 do poziomu 30 dla zaawansowanych)
 - FILM Z INSTRUKCJĄ: <https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk>
- Żonglerka (dla zaawansowanych żonglerka zadaniowa ze zmianą nogi- 2xP → 2xL, P→L, 2xP→1xL , stopa→głowa, udo→stopa)

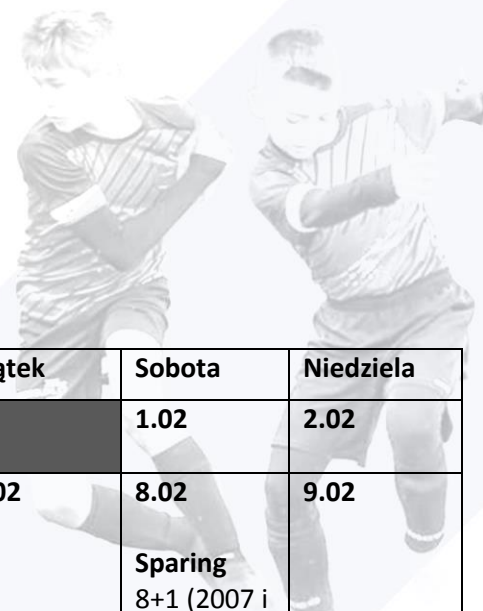
Ćwiczenia bez piłki:

- Animal Moves (10 minut dziennie)
 - FILM Z INSTRUKCJĄ: <https://www.youtube.com/watch?v=14BjRxE7f1o>
- Stabilizacja (każde ćwiczenie 2x 30-60' w zależności od zaawansowania)
 - FILM Z INSTRUKCJĄ: <https://www.youtube.com/watch?v=rtfCgf-POro>



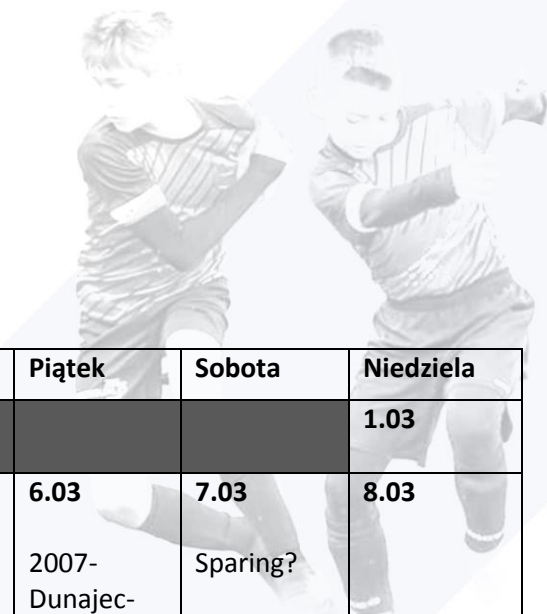
STYCZEŃ

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
		1.01	2.01	3.01	4.01	5.01
6.01	7.01	8.01 2008- Jezuici 16:00	9.01 2007- Jezuici- 17:30	10.01	11.01	12.01
13.01 Motoryka- samochodówka 2007- 18:15 2008- 19:15	14.01 2008- 16:15? 2007- Jezuici- 18:00	15.01 2008- Jezuici 16:00	16.01 2007- Jezuici- zastępstwo 17:30	17.01	18.01	19.01
20.01 Motoryka- samochodówka 2007- 18:15 2008- 19:15	21.01 2008- 16:15? 2007- Jezuici- 18:00	22.01 2008- Jezuici 16:00	23.01 2007- Jezuici- 17:30	24.01	25.01	26.01
27.01 ZGRUP. WIELICZKA	28.01 ZGRUP. WIELICZKA	29.01 ZGRUP. WIELICZKA	30.01 ZGRUP. WIELICZKA	31.01 ZGRUP. WIELICZKA		



LUTY

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					1.02	2.02
3.02 Motoryka-samochodówka 2007- 18:15 2008- 19:15	4.02 2008-16:15? 2007- Jezuici-18:00	5.02 2008- Jezuici 16:00	6.02 2007- Jezuici- 17:30	7.02	8.02 Sparing 8+1 (2007 i 2008) Polonia W.	9.02
10.02 Motoryka-samochodówka 2007- 18:15 2008- 19:15	11.02 Sparing 4+1 (2007 i 2008) Polonia W.	12.02 2008- Jezuici 16:00	13.02 2007- Jezuici- 17:30	14.02	15.02	16.02
17.02 Motoryka-samochodówka 2007- 18:15 2008- 19:15	18.02 2008-16:15? 2007- Jezuici-18:00	19.02 2008- Jezuici 16:00	20.02 2007- Jezuici- 17:30	21.02	22.02 Sparing?	23.02
24.02 Motoryka-samochodówka 2007- 18:15 2008- 19:15	25.02 2008-16:15? 2007- Jezuici-18:00	26.02 2008- Jezuici 16:00	27.02 2007- Jezuici- 17:30	28.02	29.02 Sparing?	



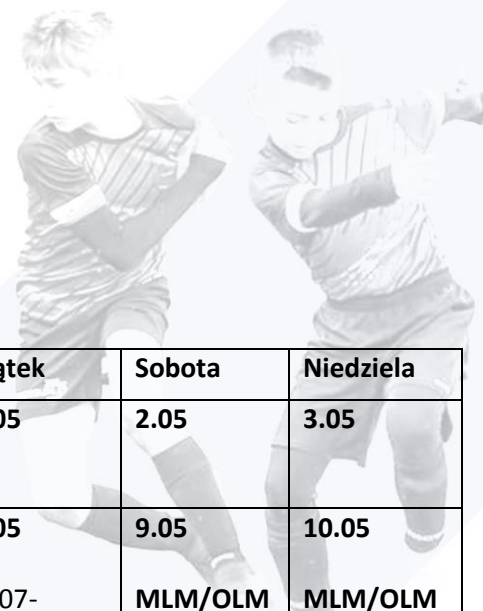
MARZEC

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
						1.03
2.03 Motoryka-samochodówka 2007- 18:15 2008- 19:15	3.03 2008-16:15? 2007- Jezuici-18:00	4.03 2008-Dunajec-16:00	5.03	6.03 2007-Dunajec-16:15	7.03 Sparing?	8.03
9.03 Motoryka-samochodówka 2007- 18:15 2008- 19:15	10.03 2008-16:15? 2007- Jezuici-18:00	11.03 2008-Dunajec-16:00	12.03	13.03 2007-Dunajec-16:15	14.03 MLM/OLM	15.03 MLM/OLM
16.03 Motoryka-samochodówka 2007- 18:15 2008- 19:15	17.03 2008-16:15? 2007- Jezuici-18:00	18.03 2008-Dunajec-16:00	19.03	20.03 2007-Dunajec-16:15	21.03 MLM/OLM	22.03 MLM/OLM
23.03 Motoryka-samochodówka 2007- 18:15 2008- 19:15	24.03	25.03 2008-Dunajec-16:00	26.03	27.03 2007-Dunajec-16:15	28.03 MLM/OLM Sparing 2007 11v11	29.03 MLM/OLM
30.03 Motoryka-samochodówka 2007- 18:15 2008- 19:15	31.03					



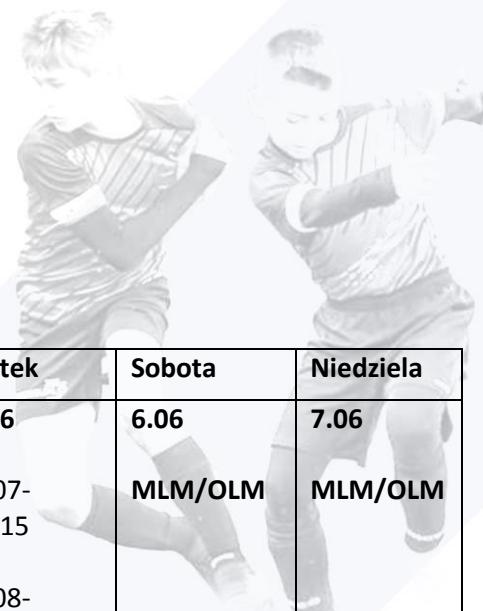
KWIECIEŃ

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
		1.04 2008-16:15 2007-17:45	2.04	3.04 2007-16:15 2008-17:45	4.04 MLM/OLM	5.04 MLM/OLM
6.04 2007- 17:45	7.04 2008-16:15	8.04 2008-16:15 2007-17:45	9.04	10.04 2007-16:15 2008-17:45	11.04 MLM/OLM Sparing 2008 vs. 2009 (GB)?	12.04 MLM/OLM
13.04 2007- 17:45	14.04 2008-16:15	15.04 2008-16:15 2007-17:45	16.04	17.04 2007-16:15 2008-17:45	18.04 MLM/OLM	19.04 MLM/OLM
20.04 2007- 17:45	21.04 2008-16:15	22.04 2008-16:15 2007-17:45	23.04	24.04 2007-16:15 2008-17:45	25.04 MLM/OLM Sparing 2007 11v11	26.04 MLM/OLM
27.04 2007- 17:45	28.04 2008-16:15	29.04 2008-16:15 2007-17:45	30.04			



MAJ

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
				1.05	2.05	3.05
4.05 2007- 17:45	5.05 2008- 16:15	6.05 2008- 16:15 2007- 17:45	7.05	8.05 2007- 16:15 2008- 17:45	9.05 MLM/OLM	10.05 MLM/OLM
11.05 2007- 17:45	12.05 2008- 16:15	13.05 2008- 16:15 2007- 17:45	14.05	15.05 2007- 16:15 2008- 17:45	16.05 MLM/OLM Sparing 2008 vs. 2009 (GB)?	17.05 MLM/OLM
18.05 2007- 17:45	19.05 2008- 16:15	20.05 2008- 16:15 2007- 17:45	21.05	22.05 2007- 16:15 2008- 17:45	23.05 MLM/OLM Sparing 2007 11v11	24.05 MLM/OLM
25.05 2007- 17:45	26.05 2008- 16:15	27.05 2008- 16:15 2007- 17:45	28.05 Turniej- Francja 2007/08	29.05 Turniej- Francja 2007/08	30.05 Turniej- Francja 2007/08	31.05 Turniej- Francja 2007/08



CZERWIEC

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1.06 Turniej- Francja 2007/08	2.06 Turniej- Francja 2007/08	3.06 2008- 16:15 2007- 17:45	4.06	5.06 2007- 16:15 2008- 17:45	6.06 MLM/OLM	7.06 MLM/OLM
8.06 2007- 17:45	9.06 2008- 16:15	10.06 2008- 16:15 2007- 17:45	11.06	12.06	13.06 MLM/OLM Sparing 2008 vs. 2009 (GB)?	14.06 MLM/OLM
15.06 2007- 17:45	16.06 2008- 16:15	17.06 2008- 16:15 2007- 17:45	18.06	19.06 2007- 16:15 2008- 17:45	20.06	21.06 MLM/OLM
22.06 2007- 17:45	23.06 2008- 16:15	24.06 2008- 16:15 2007- 17:45	25.06	26.06 2007- 16:15 2008- 17:45	27.06 Sparing 2007 11v11 Zakończenie sezonu	28.06
29.06 Zgrup. stacjonarne 2008/09- przeгляд kadry	30.06 Zgrup. stacjonarne 2008/09- przeгляд kadry	Zgrup. stacjonarne 2008/09- przeгляд kadry	Zgrup. stacjonarne 2008/09- przeгляд kadry	Zgrup. stacjonarne 2008/09- przeгляд kadry		

Sobota 27.06- zakończenie sezonu dla roczników 2007/2008

Od lipca rocznik 2007 → przejście do trampkarzy w związku z tym w trakcie rundy niektórzy zawodnicy mogą być oddelegowani do ogrywania się w starszym roczniku w systemie 1+10.