

Harmonogram treningów w 2020 roku sekcji kolarskiej MKS Polkowice w ramach zadania:

„Rozwój sportu w gminie Polkowice w dyscyplinie kolarstwo”

Plan treningów od 1 lutego do 31 marca 2020 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa początkująca (rocznik 2009-2007)
Pn	J. Pytlak / K. Mikinik	Trening ogólnorozwojowy	SP3	Mała sala gimnastyczna	17:00 – 18:00
Wt	--	--	--	Dzień wolny	--
Śr	J. Pytlak / K. Mikinik	Rower / trening ogólnorozwojowy	MKS SP2	Boiska SP 2 / Ścieżka Zdrowia / Lodowisko	16:00 - 17:00
Cz	--	--	--	Dzień wolny	--
Pt	--	--	--	Dzień wolny	--
So	J. Pytlak / K. Mikinik	Rower / trening ogólnorozwojowy	MKS SP2	Boiska SP 2 / Ścieżka Zdrowia	10:00 – 11:00
N	--	--	--	Dzień wolny	--

Plan treningów od 1 lutego do 31 marca 2020 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa zaawansowana (rocznik 2006-1998)
Pn	--	--	--	Dzień wolny	--
Wt	J. Pytlak / K. Mikinik	Trening siłowy	Sala fitness SP3	Siłownia SP 3	16:30 – 18:00
Śr	J. Pytlak / K. Mikinik	Trening ogólnorozwojowy	Aquapark	Basen	17:30 – 19:00
Cz	J. Pytlak / K. Mikinik	Trening siłowy	Sala fitness SP3	Siłownia SP 3	16:30 - 18:00
Pt	J. Pytlak / K. Mikinik	Trening ogólnorozwojowy	Aquapark	Basen	16:30 – 18:00
So	J. Pytlak / K. Mikinik	Rower	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego/Ścieżka Zdrowia	11:00 – 13:00
N	J. Pytlak / K. Mikinik	Rower	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego/Ścieżka Zdrowia	11:00 – 13:00

Plan treningów od 1 kwietnia do 30 czerwca 2020 r. i od 1 do 30 września 2020 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa początkująca (rocznik 2009-2007)
Pn	J. Pytlak / K. Mikinik	Rower MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia	16:00 – 17:00
Wt	--	--	--	Dzień wolny	--
Śr	J. Pytlak / K. Mikinik	Rower MTB	MKS SP2	Ścieżka Zdrowia	16:00 – 17:00
Cz	--	--	--	Dzień wolny	--
Pt	J. Pytlak / K. Mikinik	Rower MTB	MKS SP2	Ścieżka Zdrowia	16:00 – 17:00
So	--	--	--	Dzień wolny	--
N	--	--	--	Dzień wolny	--

Plan treningów od 1 kwietnia do 30 czerwca 2020 r. i od 1 do 30 września 2020 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa zaawansowana (rocznik 2006-1998)
Pn	--	--	--	Dzień wolny	--
Wt	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	16:30 – 18:00
Śr	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	17:00 – 18:30
Cz	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	16:30 – 18:00
Pt	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	17:00 – 18:30
So	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 13:00
Nd	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 13:00

Plan treningów od lipca do 31 sierpnia 2020 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa zaawansowana (rocznik 2006-1998)
Pn	--	--	--	Dzień wolny	--
Wt	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Trening wyjazdowy	10:00 – 12:30
Śr	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 12:30
Cz	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Trening wyjazdowy	10:00 – 12:30
Pt	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 12:30
So	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Trening wyjazdowy	10:00 – 12:00
Nd	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 13:00

Plan treningów od 1 października do 19 grudnia 2020 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa początkująca (rocznik 2009-2007)
Pn	--	--	--	Dzień wolny	--
Wt	--	--	--	Dzień wolny	--
Śr	J. Pytlak / K. Mikińnik	MTB / trening ogólnorozwojowy	MKS SP2	Boiska SP 2 / Ścieżka Zdrowia	16:30 - 17:30
Cz	--	--	--	Dzień wolny	--
Pt	--	--	--	Dzień wolny	--
So	J. Pytlak / K. Mikińnik	MTB / trening ogólnorozwojowy	MKS SP2	Boiska SP 2 / Ścieżka Zdrowia	10:00 – 11:00
N	--	--	--	Dzień wolny	--

Plan treningów od 1 października do 19 grudnia 2020 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa zaawansowana (rocznik 2006-1998)
Pn	J. Pytlak / K. Mikińnik	Trening ogólnorozwojowy	SP 3	Mała sala gimnastyczna	17:00 – 18:30
Wt	J. Pytlak / K. Mikińnik	Siłownia	Sala fitness SP3	Sala fitness	16:30 – 18:00
Śr	--	--	--	Dzień wolny	--
Cz	J. Pytlak / K. Mikińnik	Siłownia	Sala fitness SP3	Sala fitness	16:30 - 18:00
Pt	J. Pytlak / K. Mikińnik	Basen	Aquapark	Basen	16:30 – 18:00
So	J. Pytlak / K. Mikińnik	MTB	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego/Ścieżka Zdrowia	11:00 – 13:00
N	--	--	--	Dzień wolny	--

Zajęcia treningowe nie odbędą się w następujących dniach:

- od 10 do 16 lutego (przerwa urlopową)
- od 9 do 14 kwietnia (wiosenna przerwa świąteczna)
- 11 czerwca (przerwa świąteczna)
- od 20 lipca do 9 sierpnia (przerwa urlopową)
- od 31 października do 1 listopada (przerwa świąteczna)
- 11 listopada (przerwa świąteczna)
- od 21 do 31 grudnia (zimowa przerwa świąteczna).

Zajęcia treningowe w poszczególnych grupach nie odbędą się z powodu nieobecności trenera/ów, w terminach zaplanowanych wyścigów kolarskich, w których będą sprawować oni opiekę nad zawodnikami.