

**Harmonogram treningów w 2021 roku**  
**sekcji kolarskiej MKS Polkowice**

Plan treningów od 1 lutego do 31 marca 2021 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa początkująca
Pn	J. Pytlak	Trening ogólnorozwojowy	SP3	Mała sala gimnastyczna	17:00 – 18:30
Wt	--	--	--	<b>Dzień wolny</b>	--
Śr	J. Pytlak	Rower / trening ogólnorozwojowy	MKS SP2	Ścieżka Zdrowia / Lodowisko	16:00 - 17:00
Cz	--	--	--	<b>Dzień wolny</b>	--
Pt	--	--	--	<b>Dzień wolny</b>	--
So	J. Pytlak	Rower / trening ogólnorozwojowy	MKS SP2	Boiska SP 2 / Ścieżka Zdrowia	10:00 – 11:00
N	--	--	--	<b>Dzień wolny</b>	--

Plan treningów od 1 lutego do 31 marca 2021 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa zaawansowana
Pn	--	--	--	<b>Dzień wolny</b>	--
Wt	J. Pytlak	Trening siłowy	Sala fitness SP3	Siłownia SP 3	16:30 – 18:00
Śr	J. Pytlak	Rower / rolki treningowe	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego /sala gimnastyczna SP 2	17:00 – 18:30
Cz	J. Pytlak	Trening siłowy	Sala fitness SP3	Siłownia SP 3	16:30 - 18:00
Pt	J. Pytlak	Rower / rolki treningowe	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego /sala gimnastyczna SP 2	16:30 – 18:00
So	J. Pytlak	Rower / rolki treningowe	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego/Ścieżka Zdrowia/sala gimnastyczna SP 2	11:00 – 13:00
N	J. Pytlak	Rower / rolki treningowe	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego /sala gimnastyczna SP 2	11:00 – 13:00

Plan treningów od 1 kwietnia do 30 czerwca 2021 r. i od 1 do 30 września 2021 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa początkująca
Pn	J. Pytlak	Rower MTB	MKS SP2	Ścieżka zdrowia	16:00 – 17:30
Wt	--	--	--	Dzień wolny	--
Śr	J. Pytlak	Rower MTB	MKS SP2	Ścieżka Zdrowia	16:00 – 17:00
Cz	--	--	--	Dzień wolny	--
Pt	J. Pytlak	Rower MTB	MKS SP2	Ścieżka Zdrowia	16:00 – 17:00
So	--	--	--	Dzień wolny	--
N	--	--	--	Dzień wolny	--

Plan treningów od 1 kwietnia do 30 czerwca 2021 r. i od 1 do 30 września 2021 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa zaawansowana
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 1 lipca do 31 sierpnia 2021 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa zaawansowana
Pn	--	--	--	Dzień wolny	--
Wt	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 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 / drogi województwa dolnośląskiego	11:00 – 13:00
Pt	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 12:30
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 1 października do 23 grudnia 2021 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa początkująca
Pn	J. Pytlak	Trening ogólnorozwojowy	SP3	Mała sala gimnastyczna	17:00 – 18:30
Wt	--	--	--	Dzień wolny	--
Śr	J. Pytlak	MTB / trening ogólnorozwojowy	MKS SP2	Ścieżka Zdrowia / Lodowisko	16:00 - 17:30
Cz	--	--	--	Dzień wolny	--
Pt	--	--	--	Dzień wolny	--
So	J. Pytlak	MTB / trening ogólnorozwojowy	MKS SP2	Ścieżka Zdrowia	10:00 – 11:00
N	--	--	--	Dzień wolny	--

Plan treningów od 1 października do 23 grudnia 2021 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa zaawansowana
Pn	--	--	--	Dzień wolny	--
Wt	J. Pytlak	Siłownia	Sala fitness SP3	Sala fitness	16:30 – 18:00
Śr	--	--	--	Dzień wolny	--
Cz	J. Pytlak	Siłownia	Sala fitness SP3	Sala fitness	16:30 - 18:00
Pt	J. Pytlak	Basen	Aquapark	Basen	16:30 – 18:00
So	J. Pytlak	MTB	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego/Ścieżka Zdrowia	11:00 – 13:00
N	--	--	--	Dzień wolny	--

Zajęcia treningowe nie odbędą się w następujących dniach:

- od 3 do 5 kwietnia (wiosenna przerwa świąteczna)
- od 1 do 3 maja (przerwa świąteczna)
- 3 czerwca (przerwa świąteczna)
- 15 sierpnia (przerwa świąteczna)
- od 30 października do 1 listopada (przerwa świąteczna)
- 11 listopada (przerwa świąteczna)
- od 24 do 31 grudnia (zimowa przerwa świąteczna).

Zajęcia treningowe w poszczególnych grupach nie odbędą się z powodu nieobecności trenera, w terminach zaplanowanych wyścigów kolarskich, w których będzie sprawować on opiekę nad zawodnikami.

Z przyczyn niezależnych od klubu terminy i miejsce prowadzonych zajęć mogą ulec zmianie.