

Harmonogram treningów sekcji kolarskiej MKS Polkowice w 2022 roku

Plan treningów od 3 stycznia do 31 marca 2022 r. i od 1 października do 23 grudnia 2022 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa początkująca
Pn	J. Pytlak	Trening ogólnorozwojowy	SP3 / MKS SP2	Mała sala gimnastyczna lub Ścieżka zdrowia	17:30 – 19:00
Wt	--	--	--	Dzień wolny	--
Śr	J. Pytlak	Rower / trening ogólnorozwojowy	MKS SP2	Ścieżka Zdrowia lub lodowisko	16:00 - 17:30
Cz	--	--	--	Dzień wolny	--
Pt	J. Pytlak	Trening ogólnorozwojowy	Aquapark	Basen	16:00 – 17:00
So	--	--	--	Dzień wolny	--
N	--	--	--	Dzień wolny	--

Plan treningów od 3 stycznia do 31 marca 2022 r. i od 1 października do 23 grudnia 2022 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa zaawansowana
Pn	--	--	--	Dzień wolny	--
Wt	J. Pytlak	Trening ogólnorozwojowy	Sala fitness SP3	Siłownia SP 3	16:30 – 18:00
Śr	--	--	--	Dzień wolny	--
Cz	J. Pytlak	Trening ogólnorozwojowy	Sala fitness SP3 lub MKS SP 2	Siłownia SP 3 lub Ścieżka Zdrowia	16:30 - 18:00
Pt	J. Pytlak	Trening ogólnorozwojowy	Aquapark	Basen	17:00 – 18:30
So	J. Pytlak	Rower / rolki treningowe	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego/Ścieżka Zdrowia/sala gimnastyczna SP 2	11:00 – 13:00
N	--	--	--	Dzień wolny	--

Plan treningów od 1 kwietnia do 30 czerwca 2022 r. i od 1 do 30 września 2022 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 2022 r. i od 1 do 30 września 2022 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	--	--	--	Dzień wolny	--

Plan treningów od 1 lipca do 31 sierpnia 2022 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

Zajęcia treningowe nie odbędą się w następujących dniach:

- 6 stycznia (przerwa świąteczna)
- od 31 stycznia do 5 lutego (przerwa urlopową)
- od 15 do 18 kwietnia (wiosenna przerwa świąteczna)
- od 1 do 3 maja (przerwa świąteczna)
- 16 czerwca (przerwa świąteczna)
- od 1 do 14 sierpnia (przerwa urlopową)
- 15 sierpnia (przerwa świąteczna)
- od 31 października do 1 listopada (przerwa świąteczna)
- od 11 do 12 listopada (przerwa świąteczna)
- od 24 do 31 grudnia (zimowa przerwa świąteczna).