

Harmonogram treningów sekcji kolarskiej MKS Polkowice w 2023 roku

w ramach zadania:

**„Rozwój sportu w gminie Polkowice w dyscyplinie kolarstwo”**

Plan treningów od 16 stycznia do 31 marca 2023 r. i od 1 października do 22 grudnia 2023 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa początkująca
Pn	J. Pytlak	Trening ogólnorozwojowy	SP3 / MKS SP2	Mała sala gimnastyczna lub Ścieżka zdrowia	17:00 – 18:30
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 16 stycznia do 31 marca 2023 r. i od 1 października do 22 grudnia 2023 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa zaawansowana
Pn	--	--	--	Dzień wolny	--
Wt	J. Pytlak	Rower / trening ogólnorozwojowy	MKS SP2	Ścieżka Zdrowia lub lodowisko	16:30 - 18:00
Śr	--	--	--	Dzień wolny	--
Cz	J. Pytlak	Trening ogólnorozwojowy	Sala fitness SP3	Siłownia SP 3	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 24 czerwca 2023 r. i od 4 do 30 września 2023 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa początkująca
Pn	--	--	--	Dzień wolny	--
Wt	J. Pytlak	Rower MTB	MKS SP2	Ścieżka Zdrowia	16:00 – 17:00
Śr	--	--	--	Dzień wolny	--
Cz	J. Pytlak	Rower MTB	MKS SP2	Ścieżka Zdrowia	16:00 – 17:00
Pt	--	--	--	Dzień wolny	--
So	--	--	--	Dzień wolny	--
N	--	--	--	Dzień wolny	--

Plan treningów od 1 kwietnia do 24 czerwca 2023 r. i od 4 do 30 września 2023 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa zaawansowana
Pn	--	--	--	Dzień wolny	--
Wt	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	17:00 – 18:30
Śr	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	16:30 – 18:00
Cz	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	17:00 – 18:30
Pt	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	16:30 – 18:00
So	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 13:00
Nd	--	--	--	Dzień wolny	--

Plan treningów od 26 czerwca do 2 września 2023 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 – 13:00
Śr	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 13:00
Cz	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Trening wyjazdowy / drogi województwa dolnośląskiego i wielkopolskiego	16:00 – 19:00
Pt	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 13:00
So	--	--	--	Dzień wolny	--
Nd	--	--	--	Dzień wolny	--

Zajęcia treningowe nie odbędą się w następujących dniach:

- od 20 do 26 lutego (obóz zimowy)
- od 6 do 11 kwietnia (wiosenna przerwa świąteczna)
- od 1 do 3 maja (przerwa świąteczna)
- 8 czerwca (przerwa świąteczna)
- od 30 lipca do 13 sierpnia (przerwa urlopową)
- 15 sierpnia (przerwa świąteczna)
- 1 listopada (przerwa świąteczna)
- 11 listopada (przerwa świąteczna)
- od 23 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.