

Polkowice, dnia 7 stycznia 2025 r.

Harmonogram treningów sekcji kolarskiej MKS Polkowice w 2025 roku

w ramach zadania pn.:

„Rozwój sportu w gminie Polkowice w dyscyplinie kolarstwo (dzieci i młodzież)”.

Plan treningów od 1 lutego do 31 marca 2025 r. i od 1 października do 17 grudnia 2025 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa początkująca
Pn	J. Pytlak	Trening ogólnorozwojowy	MKS SP2	Mała sala gimnastyczna SP 2 lub Ścieżka zdrowia	16:00 – 17:00
Wt	--	--	--	Dzień wolny	--
Śr	J. Pytlak	Trening ogólnorozwojowy	MKS SP2 / lodowisko	Mała sala gimnastyczna SP 2 / Ścieżka Zdrowia lub lodowisko	16:00 - 17:00
Cz	--	--	--	Dzień wolny	--
Pt	--	--	--	Dzień wolny	--
So	--	--	--	Dzień wolny	--
N	--	--	--	Dzień wolny	--

Plan treningów od 1 lutego do 31 marca 2025 r. i od 1 października do 20 grudnia 2025 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa zaawansowana
Pn	--	--	--	Dzień wolny	--
Wt	J. Pytlak	Rower / trening ogólnorozwojowy	MKS SP2 / SP 3	Ścieżka Zdrowia lub sala fitness SP 3	16:30 – 18:00
Śr	--	--	--	Dzień wolny	--
Cz	J. Pytlak	Rower / trening ogólnorozwojowy	MKS SP2 / SP 3	Ścieżka Zdrowia lub sala fitness SP 3	16:30 – 18:00
Pt	J. Pytlak	Trening ogólnorozwojowy	Aquapark	Basen sportowy	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 2025 r. i od 1 do 30 września 2025 r.					
Dzień tyg.	Trener		Miejsce zbiórki	Miejsce zajęć	Grupa początkująca
Pn	J. Pytlak	Rower MTB	MKS SP2	Ścieżka Zdrowia	16:00 – 17:00
Wt	--	--	--	Dzień wolny	--
Śr	J. Pytlak	Rower MTB	MKS SP2	Ścieżka Zdrowia	16:00 – 17:00
Cz	--	--	--	Dzień wolny	--
Pt	--	--	--	Dzień wolny	--
So	--	--	--	Dzień wolny	--
N	--	--	--	Dzień wolny	--

Plan treningów od 1 kwietnia do 30 czerwca 2025 r. i od 1 do 30 września 2025 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	16:30 – 18:00
So	J. Pytlak	Rower szosa	MKS SP2	Drogi powiatu polkowickiego	11:00 – 14:00
Nd	--	--	--	Dzień wolny	--

Plan treningów od 1 lipca do 31 sierpnia 2025 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 / teren całego kraju	11:00 – 14:00
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:

- 21 kwietnia (przerwa świąteczna)
- 19 czerwca (przerwa świąteczna)
- 1 listopada (przerwa świąteczna)
- od 10 do 11 listopada (przerwa świąteczna)
- od 20 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.