**TERENOWY TRENING PILOTA 1 - HARMONOGRAM REALIZACJI W R. AK. 2018/2019 - III rok ML-DI; Rytro, 25.02.-03.03.2019 r.**

**Treści programowe:**

|  |  |
| --- | --- |
| * **Rozruch** – marszobiegi w terenie
* **Narciarstwo/snowboard**: nauka
* **Pływanie**:

**P1**. Przygotowanie organizmu do aerobowego wysiłku fizycznego**P2**. Doskonalenie pływania poszczególnymi stylami* **Siłownia** – Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe
 | * **Ćwiczenia na sali**:

**S1**. Przygotowanie wytrzymałościowo-kondycyjne**S2**. Ćwiczenia ogólnorozwojowe – trening obwodowy**S3**. Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe – trening siłowy**S4**. Trening gibkości – ćwiczenia rozciągające i rozluźniające**S5**. Turnieje gier zespołowych – piłka siatkowa i koszykówka**S6**. Zajęcia rekreacyjne |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DzieńGodzina | **Poniedziałek****25.02.2019 r.** | **Wtorek****26.02.2019 r.** | **Środa****27.02.2019 r.** | **Czwartek****28.02.2019 r.** | **Piątek****01.03.2019 r.** | **Sobota****02.03.2019 r.** | **Niedziela****03.03.2019 r.** |
| **6:45-7:30** | Zbiórka: godz. 9:00Wyjazd z Rzeszowa: godz. 9:30 | **Rozruch** | **Rozruch** | **Rozruch** | **Rozruch** | **Rozruch** |  |
| 7:30-8:30 | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| **9:15-10:00****10:00-10:45**Przerwa: 10:45-11:15**11:15-12:00****12:00-12:45** | **Narciarstwo/snowboard** (realizacja indywidualnych planów treningowychw godz. 12:00-12:45) | **Narciarstwo/snowboard**(realizacja indywidualnych planów treningowychw godz. 12:00-12:45) | **Narciarstwo/snowboard**(realizacja indywidualnych planów treningowychw godz. 12:00-12:45) | **Narciarstwo/snowboard**(realizacja indywidualnych planów treningowychw godz. 12:00-12:45) | **Narciarstwo/snowboard**(realizacja indywidualnych planów treningowychw godz. 12:00-12:45) | Zbiórka: godz. 9:00Wyjazd z Rytra: godz. 10:00Planowany powrót: godz. 13:00 – 13:30 |
| 13:30-14:20 | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |  |
| **15:45-16:30** | 15:30 – 18:30**Narciarstwo/snowboard** | **Pływanie (P1 / P2)** | **Pływanie (P1 / P2)** | **Pływanie (P1 / P2)** | **Pływanie (P1 / P2)** | **Pływanie (P1 / P2)** |
| **17:15-18:00** |  | **Ćw. na sali (S1 / S2)** | **Ćw. na sali (S3 / S4)** | **Ćw. na sali (S3 / S4)** | **Ćw. na sali (S4)** | **Ćw. na sali (S5)** |
| 19:00-19:45 | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| **20:00-21:30** | **Siłownia** | W1 | **Ćw. na sali / Siłownia**(**S6 i**  realizacja indywidualnych planów treningowych) | W2 | **Ćw. na sali / Siłownia**(**S6 i**  realizacja indywidualnych planów treningowych) | Omówienie i podsumowanie zajęć wyjazdowych |
| **22:00-6:30** | Cisza nocna | Cisza nocna | Cisza nocna | Cisza nocna | Cisza nocna | Cisza nocna |

**Zajęcia nieobowiązkowe poza programem modułu:**

W. 1. „Podstawy narciarstwa i snowboardu – zasady bezpieczeństwa, sprzęt i style jazdy”

W. 2. „Analiza składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej – normy i sposoby interpretacji wyników pomiarów”