

Projekt: „Nowa jakość – zintegrowany program rozwoju Politechniki Rzeszowskiej” współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój POWR.03.05.00-00-Z209/17

TERENOWY TRENING PILOTA 2 - HARMONOGRAM REALIZACJI W R. AK. 2021/2022 - IV rok ML-DI; Rytro, 25.02.-03.03.2022 r.

Treści programowe:

- ✓ **Marszobiegi w terenie / Rozruch**
- ✓ **Bieg długodystansowy w terenie**
- ✓ **Narciarstwo/snowboard: doskonalenie**
- ✓ **Pływanie:**

P1. Przygotowanie organizmu do aerobowego wysiłku fizycznego

P2. Doskonalenie pływania poszczególnymi stylami

- ✓ **Ćwiczenia na sali / Zajęcia w terenie:**

S1/T1. Przygotowanie wydolnościowe i kondycyjne

S2/T2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, koordynacyjne, rozciągające i rozluźniające

S3/T3. Samodzielne organizowanie i uczestniczenie w ćwiczeniach rekreacyjnych

S4/T4. Realizacja indywidualnych planów treningowych

- ✓ **Autoterapia**

Dzień Godzina	Piątek 25.02.2022 r.	Sobota 26.02.2022 r.	Niedziela 27.02.2022 r.	Poniedziałek 28.03.2022 r.	Wtorek 01.03.2022 r.	Środa 02.03.2022 r.	Czwartek 03.03.2022 r.				
6:45-7:30		Rozruch (T4) Gr. I, II, III, IV	Rozruch (T4) Gr. I, II, III, IV	Rozruch (T4) Gr. I, II, III, IV	Rozruch (T4) Gr. I, II, III, IV	Rozruch (T4) Gr. I, II, III, IV					
7:30-8:30	Zbiórka: godz. 9:00 Wyjazd z Rzeszowa: godz. 9:30	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 Gr. I, II, III, IV	Narciarstwo/snowboard Gr. I, II, III, IV	Narciarstwo/snowboard Gr. I, II, III, IV	Narciarstwo/snowboard Gr. I, II, III, IV	Narciarstwo/snowboard Gr. I, II, III, IV	Zbiórka: godz. 9:00 Wyjazd z Rytra: godz. 10:00 Planowany 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 Gr. I, II, III, IV	Marszobiegi w terenie (T1) Gr. I, II	Pływanie Gr. III, IV	Ćw. na sali / Zaj. w terenie (S1/T2) Gr. I, II	Pływanie Gr. III, IV	Bieg długodystansowy (T1) Gr. I, II	Pływanie Gr. III, IV	Autoterapia Gr. I Zajęcia w terenie (T1) Gr. II	Pływanie Gr. III, IV	Autoterapia Gr. II Zaj. w terenie (T1) Gr. I	Pływanie Gr. III, IV
17:15-18:00		Pływanie Gr. I, II	Marszobiegi w terenie (T1) Gr. III, IV	Pływanie Gr. I, II	Ćw. na sali / Zaj. w terenie (S1/T2) Gr. III, IV	Pływanie Gr. I, II	Bieg długodystansowy (T1) Gr. III, IV	Pływanie Gr. I, II	Autoterapia Gr. III Zaj. w terenie (T1) Gr. IV	Pływanie Gr. I, II	Autoterapia Gr. IV Zaj. w terenie (T1) Gr. III
19:00-19:45	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja				
20:00-20:45 20:45-21:30	Ćw. na sali (S2) Gr. I, II	Zaj. w terenie (T1) Gr. III, IV	Ćw. na sali (S3, S4) Gr. III, IV	Zaj. w terenie (T3, T4) Gr. I, II	W2 „Techniki radzenia sobie ze stresem” Gr. I, II, III, IV	Ćw. na sali (S3, S4) Gr. I, II	Zaj. w terenie (T3, T4) Gr. III, IV	Ćw. na sali (S3, S4) Gr. III, IV	Zaj. w terenie (T3, T4) Gr. I, II	Omówienie i podsumowanie zajęć wyjazdowych Gr. I, II, III, IV	
22:00-6:30	Cisza nocna	Cisza nocna	Cisza nocna	Cisza nocna	Cisza nocna	Cisza nocna	Cisza nocna				

Zajęcia nieobowiązkowe poza programem modułu: W. 2.

Wszystkie zajęcia realizowane są w podziale na grupy ćwiczeniowe do 15 osób: Gr. I, Gr. II, Gr. III, Gr. IV