**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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień  Godzina | **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. 9:00  Wyjazd 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 treningowych  w godz. 12:00-12:45) | **Narciarstwo/snowboard**  (realizacja indywidualnych planów treningowych  w godz. 12:00-12:45) | **Narciarstwo/snowboard**  (realizacja indywidualnych planów treningowych  w godz. 12:00-12:45) | **Narciarstwo/snowboard**  (realizacja indywidualnych planów treningowych  w godz. 12:00-12:45) | **Narciarstwo/snowboard**  (realizacja indywidualnych planów treningowych  w godz. 12:00-12:45) | 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** | **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”