

TERENOWY TRENING PILOTA 1 - HARMONOGRAM REALIZACJI W R. AK. 2019/2020 - III rok ML-DI; Rytro, 29.02.-06.03.2020 r.

Treści programowe:

- ✓ **Rozruch** – marszbiegi 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	Sobota 29.02.2020 r.	Niedziela 01.03.2020 r.	Poniedziałek 02.03.2020 r.	Wtorek 03.03.2020 r.	Środa 04.03.2020 r.	Czwartek 05.03.2020 r.	Piątek 06.03.2019 r.
6:45-7:30		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	Zbiórka: godz. 9:00 Wyjazd z Rzeszowa: godz. 9:30	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”

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