

TERENOWY TRENING PILOTA 1 - HARMONOGRAM REALIZACJI W R. AK. 2020/2021 - III rok ML-DI; Rytro, 26.02.-04.03.2021 r.

Treści programowe:

- ✓ **Rozruch** – marszbiegi w terenie
- ✓ **Narciarstwo/snowboard:** nauka
- ✓ **Pływanie:**
 - P1.** Przygotowanie organizmu do aerobowego wysiłku fizycznego
 - P2.** Doskonalenie pływania poszczególnymi stylami
- ✓ **Ćwiczenia na sali / Zajęcia w terenie**

- ✓ **Ćwiczenia na sali / Zajęcia w terenie:**
 - T1.** Przygotowanie wytrzymałościowo-kondycyjne
 - S2.** Ćwiczenia ogólnorozwojowe – trening obwodowy
 - T3.** Ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe – trening siłowy
 - S4.** Trening gibkości – ćwiczenia rozciągające i rozluźniające
 - S/T5.** Samodzielne organizowanie i uczestniczenie w ćwiczeniach rekreacyjnych
 - S/T6.** Realizacja indywidualnych planów treningowych

Dzień	Piątek 26.02.2021 r.	Sobota 27.02.2021 r.	Niedziela 28.02.2021 r.	Poniedziałek 01.03.2021 r.	Wtorek 02.03.2021 r.	Środa 03.03.2021 r.	Czwartek 04.03.2021 r.
Godzina							
6:45-7:30		Rozruch	Rozruch	Rozruch	Rozruch	Rozruch	
7:30-8:30		Sniadanie	Sniadanie	Sniadanie	Sniadanie	Sniadanie	Sniadanie
9:15-10:00	Zbiórka: godz. 9:00	Narciarstwo/snowboard	Narciarstwo/snowboard	Narciarstwo/snowboard	Narciarstwo/snowboard	Narciarstwo/snowboard	Zbiórka: godz. 9:00
10:00-10:45	Wyjazd z Rzeszowa: godz. 9:30	(realizacja indywidualnych planów treningowych w godz. 12:00-12:45)	(realizacja indywidualnych planów treningowych w godz. 12:00-12:45)	(realizacja indywidualnych planów treningowych w godz. 12:00-12:45)	(realizacja indywidualnych planów treningowych w godz. 12:00-12:45)	(realizacja indywidualnych planów treningowych w godz. 12:00-12:45)	Wyjazd z Rytra: godz. 10:00
Przerwa: 10:45-11:15							
11:15-12:00							
12:00-12:45							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	Pływanie (P1/P2)	Pływanie (P1/P2)	Pływanie (P1/P2)	Pływanie (P1/P2)	Pływanie (P1/P2)	
17:15-18:00	Narciarstwo/snowboard	Ćw. na sali/Zajęcia w terenie (S2/T1)	Ćw. na sali/Zajęcia w terenie (S2/T1)	Ćw. na sali/Zajęcia w terenie (S4/T3)	Ćw. na sali/Zajęcia w terenie (S4/T3)	Ćw. na sali/Zajęcia w terenie (S/T5)	
19:00-19:45	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	
20:00-21:30	Terenowe ćwiczenia rekreacyjne (T5)	W1 - „Podstawy narciarstwa i snowboardu – zasady bezpieczeństwa, sprzęt i style jazdy”	Ćw. na sali / Zajęcia w terenie (S/T6)	Ćw. na sali / Zajęcia w terenie (S/T6)	Ćw. na sali / Zajęcia w terenie (S/T6)	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: W1

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