

## TERENOWY TRENING PILOTA 2 - HARMONOGRAM REALIZACJI W R. AK. 2020/2021 - IV rok ML-DI; Rytro, 26.02.-04.03.2021 r.

### Treści programowe:

- ✓ **Rozruch** – marszbiegi w terenie
  - ✓ **Bieg długodystansowy w terenie**
  - ✓ **Narciarstwo/snowboard**: doskonalenie
  - ✓ **Pływanie**:
    - P1. Przygotowanie organizmu do aerobowego wysiłku fizycznego
    - P2. Doskonalenie pływania poszczególnymi stylami
  - ✓ **Autoterapia**
- ✓ **Ćwiczenia na sali / Zajęcia w terenie**:
    - S/T1. Przygotowanie wydolnościowe i kondycyjne
    - S/T2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, koordynacyjne, rozciągające i rozluźniające
    - S/T3. Samodzielne organizowanie i uczestniczenie w ćwiczeniach rekreacyjnych
    - S/T4. 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		<b>Rozruch</b>	<b>Rozruch</b>	<b>Rozruch/Autoterapia</b>	<b>Rozruch/Autoterapia</b>	<b>Rozruch/Autoterapia</b>	
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	<b>Narciarstwo/snowboard</b>  (realizacja indywidualnych planów treningowych w godz. 12:00-12:45)	<b>Narciarstwo/snowboard</b>  (realizacja indywidualnych planów treningowych w godz. 12:00-12:45)	<b>Narciarstwo/snowboard</b>  (realizacja indywidualnych planów treningowych w godz. 12:00-12:45)	<b>Narciarstwo/snowboard</b>  (realizacja indywidualnych planów treningowych w godz. 12:00-12:45)	<b>Narciarstwo/snowboard</b>  (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 <b>Narciarstwo/snowboard</b>	<b>Bieg długodystansowy</b>	<b>Ćw. na sali/Zajęcia w terenie (S1/T2)</b>	<b>Ćw. na sali/Zajęcia w terenie (S2/T1)</b>	<b>Ćw. na sali/Zajęcia w terenie (S2/T1)</b>	<b>Ćw. na sali/Zajęcia w terenie (S2/T2)</b>	
17:15-18:00		<b>Pływanie (P1/P2)</b>	<b>Pływanie (P1/P2)</b>	<b>Pływanie (P1/P2)</b>	<b>Pływanie (P1/P2)</b>	<b>Pływanie (P1/P2)</b>	
19:00-19:45	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	
20:00-21:30	<b>Ćw. na sali/Zajęcia w terenie (S2/T1)</b>	<b>Ćw. na sali/Zajęcia w terenie (S2/T1)</b>	W2 „Techniki radzenia sobie ze stresem”	<b>Ćw. na sali/Zajęcia w terenie (S/T3, S/T4)</b>	<b>Ćw. na sali/Zajęcia w terenie (S/T3, S/T4)</b>	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. 2.

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