

**POZNAŃ**

**ON RAMP**

**GRUPA 1**

**START: 6 LUTEGO**

**TRENERZY: Monika Grzelak, Mateusz Kwiatkowski**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ**

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
			Rozpoczęcie (wykład wprowadzający, pomiary, test sprawnościowy) <b>06.02</b> <b>17<sup>30</sup>-18<sup>30</sup></b>	<b>TRENING</b> <b>07.02</b> <b>17<sup>30</sup>-18<sup>30</sup></b>
	<b>TRENING</b> <b>11.02</b> <b>17<sup>30</sup>-18<sup>30</sup></b>		<b>TRENING</b> <b>13.02</b> <b>17<sup>30</sup>-18<sup>30</sup></b>	<b>TRENING</b> <b>14.02</b> <b>17<sup>30</sup>-18<sup>30</sup></b>
	<b>TRENING</b> <b>18.02</b> <b>17<sup>30</sup>-18<sup>30</sup></b>	Wykład „Wpływ diety na trening” + kettlebells <b>19.02</b> <b>19<sup>30</sup>-21<sup>30</sup></b>		<b>TRENING</b> <b>21.02</b> <b>17<sup>30</sup>-18<sup>30</sup></b>
	<b>TRENING</b> <b>25.02</b> <b>17<sup>30</sup>-18<sup>30</sup></b>		<b>TRENING</b> <b>27.02</b> <b>17<sup>30</sup>-18<sup>30</sup></b>	<b>TRENING</b> <b>28.02</b> <b>17<sup>30</sup>-18<sup>30</sup></b>
	<b>TRENING</b> <b>03.03</b> <b>17<sup>30</sup>-18<sup>30</sup></b>		Rozpoczęcie (wykład wprowadzający, pomiary, test sprawnościowy) <b>05.03</b> <b>17<sup>30</sup>-18<sup>30</sup></b>	

**Zajęcia dodatkowe** - każdy uczestnik może wziąć udział w jednych zajęciach CORE, lub YOGA w dowolnie wybranym przez siebie terminie podczas trwania ON RAMP. Uczestnicy mogą wziąć, również udział w zajęciach TEAM WOD - w dowolną sobotę, pod koniec trwania kursu.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Sobota
<b>CORE 18<sup>30</sup>; 19<sup>30</sup></b> <b>YOGA 18<sup>30</sup></b>	<b>CORE 17<sup>30</sup>; 18<sup>30</sup></b> <b>YOGA 18<sup>30</sup></b>	<b>CORE 18<sup>30</sup></b>	<b>CORE 17<sup>30</sup></b> <b>YOGA 18<sup>30</sup></b>	<b>TEAM WOD 10<sup>00</sup></b>