

ON RAMP

POZNAŃ

GRUPA 2
START: 12 LUTEGO

TRENERZY: Mateusz Kwiatkowski, Monika Grzelak, Mateusz Maruszczak

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
		Rozpoczęcie (wykład wprowadzający, pomiary, test sprawnościowy) 12.02 20³⁰-21³⁰		TRENING 14.02 20³⁰-21³⁰
TRENING 17.02 20³⁰-21³⁰		Wykład „Wpływ diety na trening” + kettlebells 19.02 19³⁰-21³⁰		TRENING 21.02 20³⁰-21³⁰
TRENING 24.02 20³⁰-21³⁰		TRENING 26.02 20³⁰-21³⁰		TRENING 28.02 20³⁰-21³⁰
TRENING 02.03 20³⁰-21³⁰		TRENING 04.03 20³⁰-21³⁰		TRENING 06.03 20³⁰-21³⁰
TRENING 09.03 20³⁰-21³⁰		Zakończenie(pomiary, trening, test sprawnościowy) 11.03 20³⁰-21³⁰		

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
CORE 18³⁰; 19³⁰ YOGA 18³⁰	CORE 17³⁰; 18³⁰ YOGA 18³⁰	CORE 18³⁰	CORE 17³⁰ YOGA 18³⁰	TEAM WOD 10⁰⁰