

GRUPA 3

START: 20 LUTY

TRENERZY: Mateusz Kwiatkowski, Monika Grzelak

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
			Rozpoczęcie (wykład wprowadzający, pomiary, test sprawnościowy) 20.02 18³⁰-19³⁰	TRENING 21.02 18³⁰-19³⁰
	TRENING 25.02 18³⁰-19³⁰		TRENING 27.02 18³⁰-19³⁰	TRENING 28.02 18³⁰-19³⁰
	TRENING 03.03 18³⁰-19³⁰	Wykład „Wpływ diety na trening” + kettlebells 04.03 18³⁰-20³⁰		TRENING 06.03 18³⁰-19³⁰
	TRENING 10.03 18³⁰-19³⁰		TRENING 12.03 18³⁰-19³⁰	TRENING 13.03 18³⁰-19³⁰
	TRENING 17.03 18³⁰-19³⁰		Zakończenie (pomiary, trening, test sprawnościowy) 19.03 18³⁰-19³⁰	

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 18 ³⁰ , 19 ³⁰ YOGA 18 ³⁰	CORE 17 ³⁰ , 18 ³⁰ YOGA 18 ³⁰	CORE 18 ³⁰	CORE 17 ³⁰ YOGA 18 ³⁰	TEAM WOD 10 ⁰⁰