

ON RAMP

POZNAŃ

GRUPA 4

START: 26 LUTY

TRENERZY: Mateusz Kwiatkowski, Monika Grzelak

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
		Rozpoczęcie (wykład wprowadzający, pomiary, test sprawnościowy) 26.02 19³⁰-20³⁰	TRENING 27.02 19³⁰-20³⁰	
TRENING 02.03 19³⁰-20³⁰		Wykład „Wpływ diety na trening” + kettlebells 04.03 18³⁰-20³⁰	TRENING 05.03 19³⁰-20³⁰	
TRENING 09.03 19³⁰-20³⁰		TRENING 11.03 19³⁰-20³⁰	TRENING 12.03 19³⁰-20³⁰	
TRENING 16.03 19³⁰-20³⁰		TRENING 18.03 19³⁰-20³⁰	TRENING 19.03 19³⁰-20³⁰	
TRENING 23.03 19³⁰-20³⁰		Zakończenie(pomiary, trening, test sprawnościowy) 25.03 19³⁰-20³⁰		

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