

HARMONOGRAM ZAJĘĆ MKS Park Wodny Tarnowskie Góry

Wrzesień 2020 - Czerwiec 2021

Dzień tygodnia			Poniedziałek			Wtorek			Środa			Czwartek			Piątek			Godziny		Sobota							
Tory			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			1	2	3					
RANO	05:50	06:00	A	A	B	A	A	C	A	A	B	A	A	B	A	A	C	05:50	06:15	A	A	B					
	06:15	06:30																06:15	06:30								
	06:30	06:45																06:30	06:45								
	06:45	07:00																06:45	07:00								
	07:00	07:15	Pąchalski T.	Pąchalski T.	Derbis	Pąchalski S.	Pąchalski S.	Stuchlik	Pąchalski T.	Pąchalski T.	Derbis	Pąchalski S.	Pąchalski S.	Myrcik	Pąchalski T.	Pąchalski T.	Derbis	07:00	07:15								
Tory			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	07:15	08:00	Pąchalski T.	Pąchalski T.	Derbis					
POPOŁUDNIU	15:00	15:15	C	C	C	E	E	E	D	D	D	A	A	A	B	B	B	08:15	08:30	HALA A+B Pąchalski Derbis							
	15:15	15:30																08:30	08:45								
	15:30	15:45																08:45	09:00								
	15:45	16:00																Stuchlik	Stuchlik		Stuchlik	Stuchlik	Furmaniuk	Furmaniuk	Furmaniuk	Pąchalski T.	Myrcik
	16:00	16:15																									
	16:15	16:30	Stuchlik	Stuchlik								Pąchalski T.	Pąchalski T.	Myrcik	Myrcik												
	16:30	16:45	D	D					E	E					E	E											
	16:45	17:00																									
	17:00	17:15																									
	17:15	17:30	Furmaniuk	Furmaniuk					Pąchalski T.	Pąchalski T.					Furmaniuk	Furmaniuk											
	17:30	17:45	A	A					B	B					A	A											
	17:45	18:00																	Fitness A Pąchalski T.			Stuchlik	Stuchlik	SAUNA A Pąchalski T.			
	18:00	18:15																									Fitness C Stuchlik
	18:15	18:30																									
	18:30	18:45																									
	18:45	19:00	Pąchalski S.	Pąchalski S.					Myrcik	Myrcik					Pąchalski S.	Pąchalski S.											
	19:00	19:15	B	B					C	C					D	D											
19:15	19:30																										
19:30	19:45																										
19:45	20:00																										
20:00	20:15																										
20:15	20:30	Derbis	Derbis					Myrcik	Myrcik					Derbis	Derbis												

SZCZEGÓŁOWY TYGODNIOWY WYKAZ ILOŚCI TRENINGÓW:

Grupa A:

- 10 x trening w wodzie (14,25h)
- 3x trening na łądzie (2,5h)
- 1x odnowa (0,5h)

Grupa B:

- 8x trening w wodzie (11,75h)
- 2x trening na łądzie (1,75h)

Grupa C:

- 5x trening w wodzie (7h)
- 1x trening na łądzie (0,75h)

Grupa D:

- 4x trening w wodzie (5h)

Grupa E:

- 3x trening w wodzie (3,5h)