**PLAN TRENINGOWY**

**AKADEMIA KARATE TRADYCYJNEGO PŁOCK 2019/2020**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK** | | **WTOREK** | | **ŚRODA** | | **CZWARTEK** | | **PIĄTEK** |
| **16:00 -16:45** | **Ciechomice**  GR. Początkująca |  |  | **16:00 - 16:45** | **Ciechomice**  GR. Początkująca |  |  |  |
| **16:45- 17:45** | **Ciechomice**  GR. Średniozaawansowana |  |  | **16:45 - 17:45** | **Ciechomice**  GR. Średniozaawansowana |  |  | **17:00–19:00**  **Kadra**  (powołani zawodnicy) |
| **18:30 -19:15** | **DOJO Rembielińskiego**  GR. Początkująca | **18:00–18:45** | **SP NR 22**  GR. Początkująca | **18:30 - 19:15** | **DOJO Rembielińskiego**  GR. Początkująca | **18:00–18:45** | **SP NR 22**  GR. Początkująca |  |
| **19:15–20:15** | **DOJO Rembielińskiego**  GR. Średniozaawansowana | **18:45–19:45** | **SP NR 22**  GR. Średniozaawansowana | **19:15–20:15** | **DOJO Rembielińskiego**  GR. Średniozaawansowana | **18:45–19:45** | **SP NR 22**  GR. Średniozaawansowana |  |
| **20:15–22:00** | **DOJO Rembielińskiego**  GR. Dorośli | **19:45–20:45** | **SP NR 22**  GR. Zaawansowana | **20:00–22:00** | **DOJO Rembielińskiego**  GR. Dorośli | **19:45–20:45** | **SP NR 22**  GR. Zaawansowana |  |

****