**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 |  |

****