

# 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	

