

H A R M O N O G R A M

obozu dochodzeniowego w czasie ferii zimowych
w okresie 14.02.2009 – 01.03.2009

dla zawodników klubu UKS „Sportowiec” Piła

data	dzień tygodnia	godzina	miejsce treningu	rodzaj	czas [h]
14.02.2009	sobota	13:00	basen "Szuwarek"	pływanie	1
15.02.2009	niedziela	11:00	MOSiR Piła os. Górne	rower	2
16.02.2009	poniedziałek	16:00	sala gimnastyczna	ćwiczenia	2
17.02.2009	wtorek	10:00	wyspa	bieganie	1
		17:00	MOSiR Piła os. Górne	spinning	1
18.02.2009	środa	10:00	MOSiR Piła os. Górne	rower	1,5
		17:00	basen "Szuwarek"	pływanie	1
19.02.2009	czwartek	10:00	wyspa	bieganie	1
		17:00	MOSiR Piła os. Górne	spinning	1
20.02.2009	piątek	10:00	MOSiR Piła os. Górne	rower	1,5
		17:00	sala gimnastyczna	ćwiczenia	2
21.02.2009	sobota	13:00	basen "Szuwarek"	pływanie	1
22.02.2009	niedziela	11:00	MOSiR Piła os. Górne	rower	2
23.02.2009	poniedziałek	16:00	sala gimnastyczna	ćwiczenia	2
24.02.2009	wtorek	17:00	MOSiR Piła os. Górne	spinning	1
25.02.2009	środa	10:00	MOSiR Piła os. Górne	rower	1,5
		17:00	sala gimnastyczna	ćwiczenia	2
26.02.2009	czwartek	17:00	MOSiR Piła os. Górne	spinning	1
27.02.2009	piątek	10:00	wyspa	bieganie	1,5
		17:00	sala gimnastyczna	ćwiczenia	2
28.02.2009	sobota	13:00	basen "Szuwarek"	pływanie	1
01.03.2009	niedziela	11:00	MOSiR Piła os. Górne	rower	2