

HARMONOGRAM PRACY INSTRUKTORA W PROJEKCIE PN. **CHODŹMY PRAWIDŁOWO!** POLSKIEGO STOWARZYSZENIA NORDIC WALKING, WSPÓŁFINANSOWANYM PRZEZ MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI PRZY PARTNERSTWIE POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI

IMIĘ I NAZWISKO INSTRUKTORA	Marek Drapikowski
TEL. / EMAIL DO INSTRUKTORA	519117461 / drapikowscy@gmail.com
MIEJSCOWOŚĆ/WOJ.*	Krotoszyce/ Dolnośląskie
ORLIK / adres**	Stadion
GRUPA***	Wszyscy Mieszkańcy Gminy Krotoszyce

*MIEJSCOWOŚĆ I WOJEWÓDZTWO / NAZWA MIEJSCOWOŚCI, W KTÓREJ PROWADZONY JEST PROJEKT

**W PRZYPADKU GDY TRENINGI PROWADZONE SĄ PRZY ORLIKU

***PROSZĘ OPISAĆ SPECYFIKACJĘ GRUPY (DZIECI, MŁODZIEŻ, SENIORZY, NIEPEŁNOSPRAWNI, WSZYSCY CHĘTNI, ITP.)

TRENINGI:

LP / nr treningu	Data / godzina treningu	Adres / miejsce zbiórki	Uwagi / tematyka
1	11-05-2015 18:30 PONIEDZIAŁEK	Kompleksu sportowo - rekreacyjnego w Krotoszycach	Podstawowe informacje o nw, dobór kijka, rozgrzewka , trening główny , rozciąganie
2	18-05-2015 18:30 PONIEDZIAŁEK	Kompleksu sportowo - rekreacyjnego w Krotoszycach	Prawidłowa technika nw- płaski długi krok.
3	25-05-2015 18:30 PONIEDZIAŁEK	Kompleksu sportowo - rekreacyjnego w Krotoszycach	Prawidłowa technika nw - prawidłowe wbicie kijka
4	1-06-2015 18:30 PONIEDZIAŁEK	Kompleksu sportowo - rekreacyjnego w Krotoszycach	Prawidłowa technika nw - koordynacja krzyżowa
5	8-06-2015 18:30 PONIEDZIAŁEK	Kompleksu sportowo - rekreacyjnego w Krotoszycach	Prawidłowa technika nw - pracy kończyny górnej
6	15-06-2015 18:30 PONIEDZIAŁEK	Kompleksu sportowo - rekreacyjnego w Krotoszycach	Prawidłowa technika nw - wypuszczania kijka
7	22-06-2015 18:30 PONIEDZIAŁEK	Kompleksu sportowo - rekreacyjnego w Krotoszycach	Doskonalenie prawidłowej techniki nw / marsz na dystansie 5 km
8	29-06-2015 18:30 PONIEDZIAŁEK	Kompleksu sportowo - rekreacyjnego w Krotoszycach	Wprowadzenie elementów dodatkowych / doskonalenie techniki
9	6-07-2015 18:30 PONIEDZIAŁEK	Kompleksu sportowo - rekreacyjnego w Krotoszycach	Doskonalenie techniki nw/ zajęcia w parach, zespołach
10	20-07-2015 18:30 PONIEDZIAŁEK	Kompleksu sportowo - rekreacyjnego w Krotoszycach	Marsz na dystansie 5 km/ mini zawody

WYKŁADY:

LP / nr wykładu	Data / godzina	Adres	Temat wykładu
1	13-07-2015 18 :30 PONIEDZIAŁEK	Kompleksu sportowo - rekreacyjnego w Krotoszycach / sala	ROLA AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CODZIENNYM ŻYCIU CZŁOWIEKA A NORDIC WALKING
2	27-07-2015 18 :30 PONIEDZIAŁEK	Kompleksu sportowo - rekreacyjnego w Krotoszycach / sala	ZAKOŃCZENIE PROJEKTU CHODZĘ PRAWIDŁOWO Z WYKŁADEM ZDROWE ŻYWIENIE