

Dominika Bąkowska - PKO Harpagan Gdańsk					
Lp.	Data	Dzień tygodnia	Godzina zajęć	Miejsce	Tematyka zajęć
1	4 maja	wtorek	18:30	Gdańsk Ujeścisko Kozacza Góra	pamięciówka, bieg na pętłkach
2	6 maja	czwartek	19:00	Gdańsk Żabianka	zawody kontrolne - udział w Dziennym Azymucie + analiza biegu
3	8 maja	sobota	10:00	Gdańsk Złota Karczma	trasy middlowe
4	11 maja	wtorek	18:30	Gdańsk Orunia Górna	trening sprinterski
5	13 maja	czwartek	19:00	Gdynia Kamienna Góra	zawody kontrolne - udział w Dziennym Azymucie + analiza biegu
6	18 maja	wtorek	18:30	Gdańsk Chełm	trening sprinterski
7	23 maja	niedziela	10:30	Gdańsk Ujeścisko zachód	udział w zawodach Mistrzostwa Gdańska sprint+ analiza po biegu
8	25 maja	wtorek	18:30	Gdańsk Ujeścisko zachód	pętle na mapie sprinterskiej
9	29 maja	sobota	10:00	Gołębiewo Borodziej	trening leśny liniówka
10	1 czerwca	wtorek	18:30	Park Reagana	trening parkowo-leśny
11	3 czerwca	czwartek	15:00	Pomerania O-Festival, Świbno	start kontrolny, etap CTZ, dystans średni
12	8 czerwca	wtorek	18:30	Park Brzeźno	trening - pamięciówka + scorelauf
13	10 czerwca	czwartek	19:00	Gdynia Dąbrowa	zawody kontrolne - udział w Dziennym Azymucie + analiza biegu
14	15 czerwca	wtorek	18:30	Gdańsk Ujeścisko wschód	trening sprinterski + elementy pamięciówki
15	22 czerwca	wtorek	18:30	Gdańsk Krakowiec	trening na mikrorzeźbie (bieg po pętli, następnie liniówka)
16	20 lipca	wtorek	18:30	Gdańsk Złota Karczma północ	scorelauf na trasach Samodzielnego Harpusia
17	24 sierpnia	wtorek	18:30	Gdańsk Dolina Radości	klasyk
18	31 sierpnia	wtorek	17:00	Gdańsk Piecki-Migowo	scorelauf, młodzi miasto, starsi miasto i las
19	2 września	czwartek	17:00	Gdańsk Osowa	middle
20	7 września	wtorek	17:00	Gdańsk Aniołki Park Steffensów	trening parkowy, wejście-wyjście
21	9 września	czwartek	19:30	Gdańsk Zaspą	trening po zmroku, miejski, przygotowanie do KMP
22	10 września	piątek	17:00	Gdańsk Politechnika - sprint	zawody Gdańsk City Race - mini konsultacje weekendowe
23	11 września	sobota	10:00	Gdańsk Chełm - middle	zawody Gdańsk City Race - mini konsultacje weekendowe
24	12 września	niedziela	09:00	Gdańsk Główny - klasyk	zawody Gdańsk City Race - mini konsultacje weekendowe
25	14 września	wtorek	17:00	Gdańsk Osowa Osiedle	trening miejsko-parkowy, szybkie podejmowanie decyzji na wielowariantowych trasach
26	16 września	czwartek	19:30	Gdańsk Aniołki Wronia Górka	trening po zmroku, miejsko-leśny, przygotowanie do KMP
27	21 września	wtorek	17:00	Gdańsk Ujeścisko Kozacza Góra	middle
28	23 września	czwartek	19:30	Gdańsk Orunia Górna (osiedle)	trening po zmroku, miejski, przygotowanie do KMP
29	28 września	wtorek	17:00	Gdańsk Park Przymorze	trening parkowy, wejście-wyjście
30	30 września	czwartek	17:00	Gdańsk Podleśna Polana	bieg na mapie - wybór optymalnego wariantu z najmniejszym przewyższeniem (po warstwy)
31	5 października	wtorek	18:00	Gdańsk Park Reagana	motylki, trening na pełnej mapie

32	7 października	czwartek	18:00	Gdańsk Park Reagana	trening biegowy od podstaw
33	12 października	wtorek	18:00	Gdańsk Park Reagana	skupienie na elementach rzeźby terenu, wejście wyjście
34	14 października	czwartek	18:00	Gdańsk Park Reagana	trening biegowy od podstaw + ćwiczenia ogólnorozw.
35	19 października	wtorek	18:00	Gdańsk Park Reagana	zaawansowanych, zmiany kierunku, pełna mapa dla średniozaawansowanych
36	21 października	czwartek	18:00	Gdańsk Park Reagana	trening biegowy od podstaw + ćwiczenia ogólnorozw.
37	24 października	niedziela	10:30	Gdańsk Świbno	zawody kontrolne - udział w Mistrzostwach Gdańska na dystansie średnim + analiza biegu
38	26 października	wtorek	18:00	Gdańsk Park Reagana	trening techniczny - middle
39	28 października	czwartek	18:00	Gdańsk Park Reagana	trening biegowy od podstaw + ćwiczenia ogólnorozw.
40	2 listopada	wtorek	18:00	Gdańsk	trening - mapa
41	4 listopada	czwartek	18:00	Gdańsk Park Reagana	trening biegowy od podstaw + ćwiczenia ogólnorozw.
42	9 listopada	wtorek	18:00	Gdańsk	trening - mapa
43	16 listopada	wtorek	18:00	Gdańsk	trening - mapa
44	18 listopada	czwartek	18:00	Gdańsk Park Reagana	trening biegowy od podstaw + ćwiczenia ogólnorozw.
45	23 listopada	wtorek	18:00	Gdańsk	trening - mapa
46	25 listopada	czwartek	18:00	Gdańsk Park Reagana	trening biegowy od podstaw + ćwiczenia ogólnorozw.
47	30 listopada	wtorek	18:00	Gdańsk	trening - mapa
48	2 grudnia	czwartek	18:00	Gdańsk Park Reagana	trening biegowy od podstaw + ćwiczenia ogólnorozw.
49	7 grudnia	wtorek	18:00	Gdańsk	trening - mapa
50	9 grudnia	czwartek	18:00	Gdańsk Park Reagana	trening biegowy od podstaw + ćwiczenia ogólnorozw.
51	14 grudnia	wtorek	18:00	Gdańsk	trening - mapa

## Angelika Chęcińska UKS Azymut 45 Gdynia

Lp.	Data	Dzień tygodnia	Godzina zajęć	Miejsce
1	04.05.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
2	06.05.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
3	11.05.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
4	13.05.2021	czwartek	19.00-20.30	Gdynia Kamienna Góra
5	18.05.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
6	20.05.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
7	22.05.2021	sobota	11.00-12.30	Gdynia Marszewo
8	23.05.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
9	24.05.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
10	29.05.2021	sobota	11.00-12.30	Gdynia Marszewo
11	01.06.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia Marszewo
12	08.06.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
13	10.06.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
14	15.06.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
15	17.06.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
16	22.06.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
17	24.06.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
18	07.09.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
19	09.09.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
20	14.09.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
21	16.09.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
22	21.09.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
23	23.09.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja

24	28.09.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
25	30.09.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia, Góra św. Mikołaja
26	03.10.2021	niedziela	11.00-12.30	Gdynia, Pustki Cisowskie - Demptowo
27	05.10.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
28	07.10.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
29	10.10.2021	niedziela	11.00-12.30	Gdynia Chwarzno
30	12.10.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
31	14.10.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
32	16.10.2021	sobota	11.00-12.30	Gdynia Chwarzno - Wiczlino
33	19.10.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
34	21.10.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
35	26.10.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
36	28.10.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
37	28.10.2021	czwartek	18.00-19.30	Gdynia
38	30.10.2021	sobota	16.00-17.30	Park Kolibki
39	02.11.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
40	04.11.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
41	09.11.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
42	16.11.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
43	18.11.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
44	18.11.2021	czwartek	18.00-19.30	Gdynia
45	23.11.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
46	25.11.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
47	30.11.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
48	02.12.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
49	07.12.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40

50	09.12.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
51	14.12.2021	wtorek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40
52	16.12.2021	czwartek	11.30-13.00	Gdynia Chylonie SP. 40

<b>Tematyka zajęć</b>
Zajęcia organizacyjne. Gry i zabawy porządkowe
Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami gimnastyki korekcyjnej
Gry i zabawy pamięciowe, kolory na mapie
Udział w imprezie "Nocny Azymut" - marsz z trenerem
Gry i zabawy z elementami orientacji sportowej
Gry i zabawy z mapą poruszanie się po drogach
Udział w imprezie "Z Mapą do Lasu" - marsz z trenerem
Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami gimnastyki korekcyjnej
Gry i zabawy pamięciowe, kolory na mapie
Udział w imprezie "Z Mapą do Lasu" - marsz z trenerem
Gry i zabawy w Ogrodzie Botanicznym
Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami gimnastyki korekcyjnej
Gry i zabawy z mapą, nauka czytania mapy
Gry i zabawy z mapą, poruszanie się po drogach, wybór wariantu
Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami gimnastyki korekcyjnej
SportMedytacja w lesie
Gry i zabawy z elementami orientacji sportowej
Zajęcia organizacyjne. Gry i zabawy porządkowe
Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami gimnastyki korekcyjnej
Gry i zabawy z mapą poruszanie się po drogach
Zabawy pamięciowe z elementami orientacji sportowej
Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami gimnastyki korekcyjnej
Zabawy z przypomnienie kolorów na mapie

SportMedytacja w lesie
Gry i zabawy z mapą poruszanie się po drogach
Udział w imprezie "Gry z mapą i kompasem" - marsz z opiekunem
Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami orientacji sportowej, symbole na mapie
Sprint po boisku szkolnym
Udział w imprezie "Z Mapą do Lasu" - marsz parami
Gry i zabawy z elementami orientacji sportowej
Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami gimnastyki korekcyjnej
Udział w imprezie "Gry z mapą i kompasem" - marszobieg z opiekunem
SportMedytacja
Gry i zabawy z mapą, ćwiczenia pamięciowe
Nocny Azymut
"Dyń w Gdyni"
Nocny Azymut




Marlena Czerwieniec - UKS Azymut Siedliska					
Lp.	Data	Dzień tygodnia	Godzina zajęć	Miejsce	Tematyka zajęć
1	01.05.2021	Sobota	10.30-12.00	Ulanów	Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć, strój do zajęć, zapoznanie z grupą
2	01.05.2021	Sobota	15.00-16.30	Ulanów	Zapoznanie z tematyką zajęć biegu na orientację - na czym polega bno - historia rozwoju dyscypliny - kategorie wiekowe i uczestnictwo w zawodach
3	02.05.2021	Niedziela	10.00-11.30	Ulanów	Kierunki świata – jak wyznaczyć kierunek północny w mieście i w lesie. Spacer po okolicy.
4	03.05.2021	Poniedziałek	10.00-11.30	Nałęczów	Spacer po lesie z trenerem – bezpieczeństwo i zachowanie w lesie, roślinność zwierzęta, rodzaje dróg
5	08.05.2021	Sobota	9.00-10.30	Lipisko-Polesie	Przygotowanie do treningów w lesie - strój i zasady bezpieczeństwa - zasady zachowania w lesie. Terenowy tor przeszkód.
6	08.05.2021	Sobota	10.30-12.00	Lipisko-Polesie	Rodzaje map. Spacer z mapą turystyczną. po najbliższej okolicy. Orientowanie mapy.
7	15.05.2021	Sobota	9.00-10.30	Lipisko-Polesie	Poznawanie symboli i kolorów na mapie do bno
8	15.05.2021	Sobota	10.30-12.00	Krasnobród	Symbolle i kolory na mapie zajęcia terenowe. Orientowanie mapy bez kompasu.
9	22.05.2021	Sobota	10.00-11.30	Batorz	Orientowanie mapy bez kompasu. Kompas i orientowanie mapy przy jego pomocy.
10	22.05.2021	Sobota	16.00-17.30	Batorz	Sposób oznakowania na mapie poszczególnych elementów trasy: start, punkt kontrolny, meta, przebieg oznakowany, kolejność punktów, kody punktów
11	23.05.2021	Niedziela	10.00-11.30	Otroczy	Poprawne potwierdzanie punktów kontrolnych na karcie startowej i chipie
12	29.05.2021	Sobota	9.00-10.30	Skierbieszów	Spacer po lesie z mapą do bno – rozpoznawanie symboli i kolorów na mapie – orientowanie mapy poprzez porównywanie z terenem
13	02.06.2021	Środa	16.00-17.30	SP Sitaniec	Utrwalanie symboli i kolorów – wykonanie szkicu mapy terenu szkoły przy pomocy poznanych symboli
14	09.02.2021	Środa	16.00-17.30	SP Sitaniec	Gry i zabawy terenowe: zabawa w chowanego, terenowy tor przeszkód
15	12.06.2021	Sobota	10.00-11.30	SP Sitaniec	Bezpośrednie przygotowanie do zawodów - potrzebny sprzęt ( kompas, chip) ubiór, obuwie, napoje, odżywianie. Regulamin, minuty startowe. Rozgrzewka przed startem
16	13.06.2021	Niedziela	10.00-11.30	Lipisko Polesie	Spacer po lesie z mapą do bno – rozpoznawanie symboli i kolorów na mapie – orientowanie mapy poprzez porównywanie z terenem i przy pomocy kompasu
17	16.06.2021	Środa	16.00-17.30	SP Sitaniec	Bezpośrednie przygotowanie do zawodów - rozgrzewka, koncentracja, miejsce startu, teren. Czas startu. Minizawody
18	19.06.2021	Sobota	9.00-10.30	Wierzchowiny	Spacer po elementach punktowych. Doskonalenie umiejętności. Bieg z PK na PK
19	23.06.2021	Środa	16.00-17.30	SP Sitaniec	Gry i zabawy z piłką – integracja grupy, ćwiczenia skoczności, zwinności i wytrzymałości
20	26.06.2021	Sobota	9.00-10.30	SP Sitaniec	Rodzaje map do bno i i skala. Ocenianie odległości na mapie i w terenie
21	30.06.2021	Środa	16.00-17.30	SP Sitaniec	Ćwiczenia terenowe w orientowaniu mapy na boisku szkolnym, sali gimnastycznej
22	03.07.2021	Sobota	9.00-10.30	Jacnia	Spacer po lesie po elementach liniowych. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania symboli i kolorów
23	07.07.2021	Środa	16.00-17.30	SP Sitaniec	Orientowanie mapy przy pomocy kompasu -gwiazda azymutowa
24	14.07.2021	Środa	16.00-17.30	SP Sitaniec	Orientowanie mapy przy pomocy kompasu - bieg na kierunek
25	24.07.2021	Sobota	9.00-10.30	Lipisko Polesie	Przygotowania do udziału w zawodach. Sprawdzian poznanych umiejętności
26	25.07.2021	Niedziela	9.00-10.30	Lipisko Polesie	Minizawody
27	01.09.2021	Środa	16.00-17.30	SP Sitaniec	Punkty kontrolne i ich opisy – piktogramy i ich znaczenie
28	04.09.2021	Sobota	9.00-10.30	Jacnia	Warstwice i ich znaczenie na mapie
29	08.09.2021	Środa	9.00-10.30	SP Sitaniec	Umiejętność potwierdzania punktów kontrolnych na karcie i przy pomocy chipów
30	11.09.2021	Sobota	9.00-10.30	Lipisko Polesie	Kompas i jego rodzaje. Azymut. Bieg na kierunek
31	12.09.2021	Niedziela	9.00-10.30	Krasnobród	Sprawdzian z elementów terenu i znajomości piktogramów. Bieg po wyznaczonej trasie w odszukiwaniu opisanych PK

32	15.09.2021	Środa	16.00-17.30	SP Sitaniec	Ćwiczenia z odczytywania piktogramów
33	18.09.2021	Sobota	9.00-10.30	Wólka Wieprzecka	Przygotowania do biegu w terenie, pokonywanie przeszkód
34	22.09.2021	Środa	16.00-17.30	SP Sitaniec	Doskonalenie odczytywania piktogramów - umiejscowienia punktów kontrolnych przy obiektach
35	25.09.2021	Sobota	14.00-15.30	Lublin	Doskonalenie umiejętności ustalania pozycji na mapie
36	25.09.2021	Sobota	19.00-20.30	Lublin	Doskonalenie znajomości i odczytywania symboli na mapie
37	29.09.2021	Środa	16.00-17.30	SP Sitaniec	Minizawody na placu szkolnym
38	05.10.2021	Wtorek	16.30-18.00	SP Sitaniec	Rozróżnianie na mapie wklęsłych i wypukłych form terenu
39	09.10.2021	Sobota	9.00-10.30	Lipisko Polesie	Doskonalenie umiejętności orientowania mapy wzdłuż elementów liniowych - na boisku
40	09.10.2021	Sobota	14.00-15.30	Lipisko Polesie	Minizawody
41	12.10.2021	Wtorek	16.30-18.00	SP Sitaniec	Doskonalenie znajomości symboli mapie: kolor czarny
42	16.10.2021	Sobota	9.00-10.30	Jacnia	Gry i zabawy terenowe
43	19.10.2021	Wtorek	16.30-18.00	SP Sitaniec	Doskonalenie znajomości symboli mapie: kolor zielony i brązowy
44	23.10.2021	Sobota	11.00-12.30	Nałęczów	Doskonalenie umiejętności orientowania mapy wzdłuż elementów liniowych w lesie
45	23.10.2021	Sobota	13.30-15.00	Maszki	Sprawdzian z elementów terenu i znajomości piktogramów. Marszbieg w terenie
46	26.10.2021	Wtorek	16.30-18.00	SP Sitaniec	
47	30.10.2021	Sobota	9.00-11.30	SP Sitaniec	
48	09.11.2021	Wtorek	16.30-18.00	SP Sitaniec	
49	16.11.2021	Wtorek	16.30-18.00	SP Sitaniec	
50	23.11.2021	Wtorek	16.30-18.00	SP Sitaniec	
51	30.11.2021	Wtorek	16.30-18.00	SP Sitaniec	

Damian Dutkiewicz - MKS Paulinum Jelenia Góra					
Lp.	Data	Dzień tygodnia	Godzina zajęć	Miejsce	Tematyka zajęć
1	04.05.2021	wtorek	16.30-18.30	Osiedle Zabobrze - SP8	O mówienie symboli sprinterskich na mapach BnO
2	06.05.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening Biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe
3	08.05.2021	sobota	11.00-13.00	Osiedle Zabobrze - SP11	Trening techniczny - indywidualny ( 2 trasy)
4	11.05.2021	wtorek	16.30-18.30	Piechowice - Borowe Skąły	Trening techniczny - trening grupowy -odnajdywanie się
5	13.05.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia na płotkach
6	18.05.2021	wtorek	16.30-18.30	park Wzgórze Kościuszki	Trening techniczny - sztafety (rozbicia)
7	20.05.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy + ćwiczenia ogólnorozwojowe, koordynacja ruchowa
8	25.05.2021	wtorek	16.30-18.30	Osiedle Zabobrze - SP11	Trening techniczny - sprint ( 2 trasy)
9	27.05.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia na płotkach
10	01.06.2021	wtorek	16.30-18.30	park Wzgórze Kościuszki	Trening techniczny - sztafety (rozbicia)
11	03.06.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, szybkość
12	08.06.2021	wtorek	16.30-18.30	Zabobrze Las	Trening techniczny - trening na rzeźbie (wejście-wyjście)
13	10.06.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, koordynacja ruchowa
14	12.06.2021	sobota	10.00-13.00	Janowice Wiekie	Trening techniczny - na skałkach (trudny)
15	15.06.2021	wtorek	17.00-18.30	Zabobrze Las	Liniówka ( + gwiazda dla początkujących)
16	17.06.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia na płotkach, technika biegu
17	22.06.2021	wtorek	16.30-18.30	Park Norweski	Trening techniczny - sprint ( 2 trasy)
18	24.06.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, wieloskoki, skipy
19	26.06.2021	sobota	10.00-13.00	Dworek	Trening techniczny - trasa klasyczna
20	29.06.2021	wtorek	16.30-18.30	JG , mapa-Skąły Wilchema	Trening techniczny - liniówka
21	01.07.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia na płotkach, technika biegu
22	03.07.2021	sobota	10.00-13.00	Janowice Wiekie	trening techniczny - "pamięciówka"
23	06.07.2021	wtorek	17.00-18.30	Jelenia Góra - Stare Miasto	trening techniczny - długie przebiegi
24	08.07.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, koordynacja ruchowa
25	10.07.2021	sobota	10.00-13.00	Przesieka	trening biegowy - wycieczka biegowa (Droga Sudecka - Borowice)
26	20.07.2021	wtorek	17.00-18.30	Jelenia Góra - Stare Miasto	trening techniczny - start masowy z mylnymi punktami

27	22.07.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, szybkość (rytmy)
28	24.07.2021	sobota	10.00-13.00	Janowice Wiekie	trening techniczny - "wejście - wyjście"
29	27.07.2021	wtorek	17.00-18.30	Paulinum - las	trening techniczny - "liniówka"
30	29.07.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, szybkość (kadencja)
31	31.07.2021	sobota	10.00-13.00	Borwice - las	Trening techniczny - na skałkach (trudny)
32	03.08.2021	wtorek	17.00-18.30	Park Norweski - Cieplice	Trening techniczny - sztafety (rozbicia)
33	05.08.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, wieloskoki, skipy
34	07.08.2021	sobota	10.00-13.00	Borowice - schr. Odrodzenie	Trening biegowy - wycieczka biegowa
35	10.08.2021	wtorek	17.00-18.30	Zabobrze - las	Trening techniczny "liniówka" - 4 km (po rzeźbie terenu)
36	24.08.2021	wtorek	17.00-18.30	Zabobrze - miasto	trening techniczny - sprint z mylnymi punktami
37	26.08.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, koordynacja ruchowa
38	28.08.2021	sobota	10.00-13.00	Piechowice - Borowe Skały	Trening techniczny - osnajdywanie się , trening w grupie
39	31.08.2021	wtorek	17.00-18.30	Zabobrze Las	trening techniczny - część trasy na azymut ("czysta kartka")
40	02.09.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, wieloskoki, skipy
41	04.09.2021	sobota	10.00-13.00	Maciejowa	Trening techniczny - bieg na azymut
42	07.09.2021	wtorek	17.00-18.30	Skały Wihelma	Trening techniczny - mylne punkty
43	09.09.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, bieg ciągły 30 min
44	14.09.2021	wtorek	17.00-18.30	Paulinum - las	Trening techniczny - trudne punkty w "zielonym"
45	16.09.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia na płotkach, technika biegu
46	21.09.2021	wtorek	17.00-18.30	Park Zdrojowy Cieplice	Trening techniczny - sprint ( 2 trasy)
47	23.09.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, trening tempowy 4x 4 m
48	28.09.2021	wtorek	17.00-18.30	Paulinum - Policja Las	Trening techniczny - sztafety (rozbicia)
49	30.09.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia na płotkach, technika biegu
50	05.10.2021	wtorek	17.00-18.30	Paulinum -las	Trasa średnia (KM14)
51	07.10.2021	czwartek	17.00-18.30	Szklarska Poręba - stadion	Trening biegowy +ćwiczenia ogólnorozwojowe, głównie na ręce, rytmy 8x 80 m,

## Kamil Dzieteczny - KS Aktywne Choszczno

Lp.	Data	Dzień tygodnia	Godzina zajęć	Miejsce
1	05.05.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Skwer Holenderski
2	05.10.2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak
3	05.12.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
4	5/17/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak +
5	5/19/2020	środa	17.30-21:00	Szczecin, Parkowa
6	5/24/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak +
7	5/26/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak
8	5/31/2021	poniedziałek	17:00-22:00	Choszczno, Klub Garnizonowy
9	06.02.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, promenada
10	06.07.2021	poniedziałek	17:00-22:00	Choszczno, Małpiak
11	06.09.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Plac Witosa
12	6/14/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
13	6/16/2021	środa	17.30-21:30	Szczecin, Wieża Quistorpa
14	6/21/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
15	6/23/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak +
16	6/28/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Klub Garnizonowy
17	6/30/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak +
18	07.03.2021	sobota	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak
19	07.04.2021	niedziela	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
20	07.05.2021	poniedziałek	17:00-22:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
21	07.06.2021	wtorek	17.30-19:00	Choszczno, Klub Garnizonowy
22	07.07.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
23	09.01.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
24	09.06.2021	poniedziałek	17:00-22:00	Choszczno, Mur Południowy
25	09.08.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Klub Garnizonowy
26	9/13/2021	poniedziałek	19.00-21.00	Choszczno, Plac Witosa

27	9/15/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
28	9/20/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Plac Witosa
29	9/22/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
30	9/27/2021	poniedziałek	19.00-21.00	Choszczno, Małpiak
31	9/29/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
32	10.04.2021	poniedziałek	17:00-22:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
33	10.06.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Klub Garnizonowy
34	10.11.2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
35	10/13/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
36	10/18/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Plac Witosa
37	10/20/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
38	10/25/2021	poniedziałek	19.00-21.00	Choszczno, Mur Południowy
39	10/27/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
40	11.03.2021	środa	17:00-22:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
41	11.08.2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
42	11.10.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Plac Witosa
43	11/15/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak
44	11/17/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
45	11/22/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
46	11/24/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Plac Witosa
47	11/29/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak
48	12.01.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
49	12.06.2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak
50	12.08.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
51	12/13/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak

<b>Tematyka zajęć</b>
Trening - mikroorientacja, wariantowanie tras
Trening - gry i zabawy ruchowe, poznawanie kolorów w orientacji
Trening biegowy - liniówka z wykorzystaniem ścieżek i chodników
Trening - orientowanie ze zmianą kierunku przemieszczania się
Udział w zawodach "Szczecińska Dobranocka"
Trening utrzymania kierunku i oceny odległości
Trening - labirynt, bieg szybki na czas
Trening - "9" szybkie bieganie na kilku trasach
Trening biegowy - liniówka z wykorzystaniem ścieżek i chodników
Trening biegowy - bieg crossowy po g. Małpiak
Trening - labirynt - szukanie zwierząt
Trening - labirynt z taśm, zajęcia ogólnorozwojowe
Udział w zawodach "Szczecińska Dobranocka"
Trening biegowy - liniówka z wykorzystaniem ścieżek i chodników
Trening - orientowanie ze zmianą kierunku przemieszczania się
Trening - "9" szybkie bieganie na kilku trasach
Trening utrzymania kierunku i oceny odległości
Trening biegowy - bieg crossowy po g. Małpiak
Trening biegowy - liniówka z wykorzystaniem ścieżek i chodników
Trening biegowy - szybkościowy, tempówki
Trening - "9" szybkie bieganie na kilku trasach
Trening biegowy - 6 km trasa dookoła jeziora
Trening biegowy - liniówka z wykorzystaniem ścieżek i chodników
Trening biegowy - 6 km trasa dookoła jeziora
Trening - "9" szybkie bieganie na kilku trasach
Trening biegowy - 6 km trasa dookoła jeziora

Trening - zajęcia ogólnorozwojowe, wyścigi rzędów z przeszkodami
Trening - labirynt - szukanie zwierząt
Trening - labirynt z taśm, zajęcia ogólnorozwojowe
Trening biegowy - bieg crossowy po g. Małpiak
Trening biegowy - liniówka z wykorzystaniem ścieżek i chodników
Trening biegowy - szybkościowy, tempówki
Trening - "9" szybkie bieganie na kilku trasach
Trening biegowy - 6 km trasa dookoła jeziora
Trening - zajęcia ogólnorozwojowe, wyścigi rzędów z przeszkodami
Trening - labirynt - szukanie zwierząt
Trening - "9" szybkie bieganie na kilku trasach
Trening - zajęcia ogólnorozwojowe, wyścigi rzędów z przeszkodami
Trening biegowy - liniówka z wykorzystaniem ścieżek i chodników
Trening biegowy - szybkościowy, tempówki
Trening - zajęcia ogólnorozwojowe, wyścigi rzędów z przeszkodami
Trening - labirynt - szukanie zwierząt
Trening biegowy - bieg crossowy po g. Małpiak
Trening - labirynt z taśm, zajęcia ogólnorozwojowe
Trening - zajęcia ogólnorozwojowe, wyścigi rzędów z przeszkodami
Trening - labirynt - szukanie zwierząt
Trening biegowy - bieg crossowy po g. Małpiak
Trening - labirynt z taśm, zajęcia ogólnorozwojowe
Trening - gry i zabawy ruchowe, poznawanie kolorów w orientacji
Trening - labirynt z taśm, zajęcia ogólnorozwojowe
Trening - gry i zabawy ruchowe, poznawanie kolorów w orientacji



## Sylwia Dzieteczyk - KS Aktywne Choszczno

Lp.	Data	Dzień tygodnia	Godzina zajęć	Miejsce
1	05.05.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Skwer Holenderski
2	05.10.2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak
3	05.12.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
4	5/17/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak +
5	5/19/2020	środa	17.30-21:00	Szczecin, Parkowa
6	5/24/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak +
7	5/26/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak
8	5/31/2021	poniedziałek	17:00-22:00	Choszczno, Klub Garnizonowy
9	06.02.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, promenada
10	06.07.2021	poniedziałek	17:00-22:00	Choszczno, Małpiak
11	06.09.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Plac Witosa
12	6/14/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
13	6/16/2021	środa	17.30-21:30	Szczecin, Wieża Quistorpa
14	6/21/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
15	6/23/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak +
16	6/28/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Klub Garnizonowy
17	6/30/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak +
18	07.03.2021	sobota	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak
19	07.04.2021	niedziela	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
20	07.05.2021	poniedziałek	17:00-22:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
21	07.06.2021	wtorek	17.30-19:00	Choszczno, Klub Garnizonowy
22	07.07.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
23	09.01.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
24	09.06.2021	poniedziałek	17:00-22:00	Choszczno, Mur Południowy
25	09.08.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Klub Garnizonowy
26	9/13/2021	poniedziałek	19.00-21.00	Choszczno, Plac Witosa
27	9/15/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna

28	9/20/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Plac Witosa
29	9/22/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
30	9/27/2021	poniedziałek	19.00-21.00	Choszczno, Małpiak
31	9/29/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
32	10.04.2021	poniedziałek	17:00-22:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
33	10.06.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Klub Garnizonowy
34	10.11.2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
35	10/13/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
36	10/18/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Plac Witosa
37	10/20/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
38	10/25/2021	poniedziałek	19.00-21.00	Choszczno, Mur Południowy
39	10/27/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Mur Południowy
40	11.03.2021	środa	17:00-22:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
41	11.08.2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
42	11.10.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Plac Witosa
43	11/15/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak
44	11/17/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
45	11/22/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
46	11/24/2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Plac Witosa
47	11/29/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak
48	12.01.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
49	12.06.2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak
50	12.08.2021	środa	17.30-19:00	Choszczno, Sala gimnastyczna
51	12/13/2021	poniedziałek	17.30-19:00	Choszczno, Małpiak

<b>Tematyka zajęć</b>
Trening - mikroorientacja, wariantowanie tras
Trening - gry i zabawy ruchowe, poznawanie kolorów w orientacji
Trening biegowy - liniówka z wykorzystaniem ścieżek i chodników
Trening - orientowanie ze zmianą kierunku przemieszczania się
Udział w zawodach "Szczecińska Dobranocka"
Trening utrzymania kierunku i oceny odległości
Trening - labirynt, bieg szybki na czas
Trening - "9" szybkie bieganie na kilku trasach
Trening biegowy - liniówka z wykorzystaniem ścieżek i chodników
Trening biegowy - bieg crossowy po g. Małpiak
Trening - labirynt - szukanie zwierząt
Trening - labirynt z taśm, zajęcia ogólnorozwojowe
Udział w zawodach "Szczecińska Dobranocka"
Trening biegowy - liniówka z wykorzystaniem ścieżek i chodników
Trening - orientowanie ze zmianą kierunku przemieszczania się
Trening - "9" szybkie bieganie na kilku trasach
Trening utrzymania kierunku i oceny odległości
Trening biegowy - bieg crossowy po g. Małpiak
Trening biegowy - liniówka z wykorzystaniem ścieżek i chodników
Trening biegowy - szybkościowy, tempówki
Trening - "9" szybkie bieganie na kilku trasach
Trening biegowy - 6 km trasa dookoła jeziora
Trening biegowy - liniówka z wykorzystaniem ścieżek i chodników
Trening biegowy - 6 km trasa dookoła jeziora
Trening - "9" szybkie bieganie na kilku trasach
Trening biegowy - 6 km trasa dookoła jeziora
Trening - zajęcia ogólnorozwojowe, wyścigi rządów z przeszkodami

Trening - labirynt - szukanie zwierząt
Trening - labirynt z taśm, zajęcia ogólnorozwowe
Trening biegowy - bieg crossowy po g. Małpiak
Trening biegowy - liniówka z wykorzystaniem ścieżek i chodników
Trening biegowy - szybkościowy, tempówki
Trening - "9" szybkie bieganie na kilku trasach
Trening biegowy - 6 km trasa dookoła jeziora
Trening - zajęcia ogólnorozwowe, wyścigi rządów z przeszkodami
Trening - labirynt - szukanie zwierząt
Trening - "9" szybkie bieganie na kilku trasach
Trening - zajęcia ogólnorozwowe, wyścigi rządów z przeszkodami
Trening biegowy - liniówka z wykorzystaniem ścieżek i chodników
Trening biegowy - szybkościowy, tempówki
Trening - zajęcia ogólnorozwowe, wyścigi rządów z przeszkodami
Trening - labirynt - szukanie zwierząt
Trening biegowy - bieg crossowy po g. Małpiak
Trening - labirynt z taśm, zajęcia ogólnorozwowe
Trening - zajęcia ogólnorozwowe, wyścigi rządów z przeszkodami
Trening - labirynt - szukanie zwierząt
Trening biegowy - bieg crossowy po g. Małpiak
Trening - labirynt z taśm, zajęcia ogólnorozwowe
Trening - gry i zabawy ruchowe, poznawanie kolorów w orientacji
Trening - labirynt z taśm, zajęcia ogólnorozwowe
Trening - gry i zabawy ruchowe, poznawanie kolorów w orientacji

## Artur Fankidejski - UKS Włóczykij Osiek

	Data	Dzień tygodnia	Godzina zajęć	Miejsce
1	04.05.2021	wtorek	14.30 - 16.00	Osiek
2	06.05.2021	czwartek	14.30 - 16.00	Osiek
3	11.05.2021	wtorek	14.30 - 16.00	Osiek
4	13.05.2021	czwartek	14.30 - 16.00	Osiek
5	18.05.2021	wtorek	14.30 - 16.00	Osiek
6	20.05.2021	czwartek	14.30 - 16.00	Osiek
7	25.05.2021	wtorek	14.30 - 16.00	Osiek
8	5/27/2021	czwartek	14.30 - 16.00	Osiek
9	02.06.2021	środa	14.30 - 16.00	Osiek
10	04.06.2021	piątek	14.30 - 16.00	Osiek
11	08.06.2021	wtorek	14.30 - 16.00	Osiek
12	10.06.2021	czwartek	14.30 - 16.00	Osiek
13	15.06.2021	wtorek	14.30 - 16.00	Osiek
14	17.06.2021	czwartek	14.30 - 16.00	Osiek
15	22.06.2021	wtorek	14.30 - 16.00	Osiek
16	24.06.2021	czwartek	14.30 - 16.00	Osiek
17	28.06.2021	poniedziałek	10.00 - 11.30	Osiek
18	06.07.2021	wtorek	10.00 - 11.30	Osiek
19	13.07.2021	wtorek	10.00 - 11.30	Osiek
20	20.07.2021	wtorek	10.00 - 11.30	Osiek
21	27.07.2021	wtorek	10.00 - 11.30	Osiek
22	03.08.2021	wtorek	10.00-11.30	Osiek
23	10.08.2021	wtorek	10.00-11.30	Osiek
24	19.08.2021	czwartek	16.00-17.30	Osiek
25	24.08.2021	wtorek	10.00-11.30	Osiek
26	31.08.2021	wtorek	10.00-11.30	Osiek

27	02.09.2021	czwartek	14.30-16.00	Osiek
28	07.09.2021	wtorek	14.30-16.00	Osiek
29	09.09.2021	czwartek	14.30-16.00	Osiek
30	14.09.2021	wtorek	14.30-16.00	Osiek
31	16.09.2021	czwartek	14.30-16.00	Osiek
32	21.09.2021	wtorek	14.30-16.00	Osiek
33	23.09.2021	czwartek	14.30-16.00	Osiek
34	28.09.2021	wtorek	14.30-16.00	Osiek
35	30.09.2021	czwartek	14.30-16.00	Osiek
36	05.10.2021	wtorek	14.30-16.00	Osiek
37	07.10.2021	czwartek	14.30-16.00	Osiek
38	12.10.2021	wtorek	14.30-16.00	Osiek
39	19.10.2021	wtorek	14.30-16.00	Osiek
40	21.10.2021	czwartek	14.30-16.00	Osiek
41	26.10.2021	wtorek	14.30-16.00	Osiek
42	28.10.2021	czwartek	14.30-16.00	Osiek
43	02.11.2021	wtorek	14.30-16.00	Osiek
44	04.11.2021	czwartek	14.30-16.00	Osiek
45	09.11.2021	wtorek	14.30-16.00	Osiek
46	16.11.2021	wtorek	14.30-16.00	Osiek
47	18.11.2021	czwartek	14.30-16.00	Osiek
48	23.11.2021	wtorek	14.30-16.00	Osiek
49	25.11.2021	czwartek	14.30-16.00	Osiek
50	30.11.2021	wtorek	14.30-16.00	Osiek
51	02.12.2021	czwartek	14.30-16.00	Osiek

## Tematyka zajęć

Zajęcia organizacyjne. Rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej.

Kształtujemy wytrzymałość. Marszobieg w terenie.

Poznajemy symbole stosowane w mapach do biegu na orientację.

Nauka orientowania mapy przy pomocy kompasu oraz elementów terenowych.

Rozwijamy koordynację ruchową w grach i zabawach na sali gimnastycznej.

Poruszamy się w terenie przy pomocy mapy.

Poznajemy elementy liniowe stosowane w mapach do biegu na orientację.

Wykonujemy bieg ciągły i marszobieg w terenie leśnym.

Bieg po wyznaczonych elementach liniowych na mapie.

Gry i zabawy kształtujące ogólną sprawność fizyczną.

Poruszamy się po mapie wykorzystując elementy liniowe.

Nauka szacowania odległości oraz krokowania.

Doskonalenie umiejętności szacowania odległości.

Poznajemy opisy punktów kontrolnych - piktogramy.

Pokonujemy prostą trasę bno w terenie leśnym.

Kształtujemy wytrzymałość biegową, marszobieg w terenie leśnym.

Nauka wyznaczania kierunku biegu za pomocą kompasu.

Doskonalimy umiejętność wyznaczania kierunku.

Poznajemy nowe symbole stosowane w mapach do biegu na orientację.

Kształtujemy ogólną wytrzymałość biegową.

Nauka dobiegu i odbiegu od punktu kontrolnego.

Gry i zabawy ogólnorozwojowe.

Kształtujemy ogólną wytrzymałość biegową.

Poruszamy się z mapą w terenie po wyznaczonych elementach liniowych.

Kształtujemy szybkość i koordynację.

Nauka prawidłowego czytania rzeźby terenu.





Andrzej Galla - HKS Azymut Mochy					
Lp.	Data	Dzień tygodnia	Godzina zajęć	Miejsce	Tematyka zajęć
1	04.05.2021	wtorek	15.00-16.30	Mochy	Bieg gwiazdzisty (mapa "Szwedzkie Wały")
2	05.05.2021	środa	15.00-16.30	Solec	Bieg pamięciowy (mapa "Solec stadion")
3	09.05.2021	niedziela	10.30-12.00	Szydłowiec	MP w średnidystansowym BnO
4	11.05.2021	wtorek	15.00-16.30	Mochy	Bieg "za liderem" z intensywnym czytaniem mapy ("Gola Moska")
5	12.05.2021	środa	15.00-16.30	Mochy	Bieg sztafetowy (na czym polegają "rozbicia")
6	14.05.2021	piątek	16.30 - 18.00	Włocławek	Bieg sprinterski KMP
7	15.05.2021	sobota	11.00-12.30	Włocławek	Bieg klasyczny KMP
8	16.05.2021	niedziela	10.00- 12.00	Włocławek	Bieg Sztafetowy KMP
9	18.05.2021	wtorek	15.00-16.30	Górsko	Bieg pamięciowy (mapa "Górsko")
10	19.05.2021	środa	15.00-16.30	Leszno	Bieg średnidystansowy- częsta zmiana kierunku biegu, użycie kompasu
11	25.05.2021	wtorek	15.00-16.30	Nowa Wieś	Bieg sztafetowy na orientację - zasady organizacji zmian (mapa Cegielnia)
12	26.05.2021	środa	15.00-16.30	Solec	Bieg azymutowy ("czysta mapa")
13	29.05.2021	sobota	10.30-12.00	Janowice Wielkie	MP w klasycznym BnO
14	30.05.2021	niedziela	10.00-11.30	Janowice Wielkie	MP w sztafetowym BnO
15	01.06.2021	wtorek	15.00-16.30	Mochy	Bieg sprinterski (mapa Mochy - stadion)
16	02.06.2021	środa	15.00-16.30	Kaszczor	Sztafety sprinterskie (mapa "Kaszczor stadion")
17	04.06.2021	piątek	16.00-17.30	Drzonków	Puchar Najmłodszych - sprint
18	05.06.2021	sobota	11.00- 12.30	Sulechów	Puchar Najmłodszych - klasyk
19	06.06.2021	niedziela	10.00-11.30	Drzonków	Puchar Najmłodszych- sztafety
20	08.06.2021	wtorek	15.00-16.30	Nowa Wieś	Bieg pamięciowy
21	09.06.2021	środa	15.00-16.30	Perkowo	Bieg liniowy
22	11.06.2021	piątek	10.00- 11.30	Olejnica	Wielkopolskie Igrzyska Młodzieży Szkolnej
23	15.06.2021	wtorek	15.00-16.30	Mochy	Trening techniczny - Mapa Łysa Góra
24	16.06.2021	środa	15.00-16.30	Mochy	Trening techniczny - Mapa Gola Moska
25	22.06.2021	wtorek	15.00-16.30	Starkowo	Score lauf na mapie "Bambry"
26	23.06.2021	środa	15.00-16.30	Solec	Odnajdywanie PK na podstawie piktogramów. Nauka symboli.
27	29.06.2021	wtorek	15.00-16.30	Olejnica	"Szwajcarka" - bieg azymutowy
28	30.06.2021	środa	15.00-16.30	Perkowo	Bieg średnidystansowy.Podsumowanie I-go półrocza
29	01.09.2021	środa	15.00-16.30	Mochy	Trening techniczny - mapa Szwedzkie Wały
30	04.09.2021	sobota	16.00-17.30	Poznań	Bieg sprinterski (MP)
31	07.09.2021	wtorek	15.00-16.30	Nowa Wieś	Trening techniczny (mapa Babulina)

32	08.09.2021	środa	15.00-16.30	Mochy	Bieg liniowy (mapa Cegielnia)
33	14.09.2021	wtorek	15.00-16.30	Leszno	Bieg sprinterski (mapa Stadion)
34	15.09.2021	środa	15.00-16.30	Olejnica	Trening techniczny (mapa AWF)
35	21.09.2021	wtorek	15.00-16.30	Nowa Wieś	Trening techniczny (mapa Babulina)
36	22.09.2021	środa	15.00-16.30	Mochy	Bieg sztafetowy - rodzaje "rozbić"
37	24.09.2021	piątek	19.30-21.00	Szczecin	Sprint nocny (KMP)
38	25.09.2021	sobota	11.00-12.30	Szczecin	Bieg średniodystansowy (KMP)
39	28.09.2021	wtorek	15.00-16.30	Mochy	Trening techniczny - wybór punktu ataku
40	29.09.2021	środa	15.00-16.30	Wieleń	Trening techniczny (mapa Wieleńskie Góry)
41	02.10.2021	sobota	10.00-11.30	Poznań	Bieg sprinterski i sztafetowy (MMM)
42	03.10.2021	niedziela	11.00-12.30	Pławno	Bieg klasyczny (MMM)
43	05.10.2021	wtorek	15.00-16.30	Mochy	Bieg azymutowy
44	06.10.2021	środa	15.00-16.30	Mochy	MTSF
45	12.10.2021	wtorek	15.00-16.30	Kaszczor	Score lauf na mapie "Stadion"
46	13.10.2021	środa	15.00-16.30	Solec	Czy potrafimy czytać mikrorzeźbę?
47	19.10.2021	wtorek	15.00-16.30	Olejnica	Marsz na orientację - konserwacja stałych punktów kontrolnych
48	20.10.2021	środa	15.00-16.30	Wieleń	Aktualizacja mapy.
49	26.10.2021	wtorek	15.00-16.30	Mochy	Trening techniczny na mapie Babulina
50	27.10.2021	środa	15.00-16.30	Nowa Wieś	Trening techniczny na mapie Cegielnia
51	02.11.2021	wtorek	15.00-16.30	Mochy	Bieg warstwiczny
52	03.11.2021	środa	15.00-16.30	Sława	Bieg sprinterski - "nowe oznaczenia na mapach"
53	09.11.2021	wtorek	15.00-16.30	Mochy	Biała mapa, biegamy na azymut
54	14.11.2021	niedziela	11.00-12.30	Trzebania	Udział w Zawodach Andrzejkowych
55	18.11.2021	czwartek	18.00-19.30	Mochy	Zajęcia ogólnorozwojowe na sali
56	20.11.2021	sobota	10.00-11.30	Bydgoszcz	Udział w zawodach "Bydgoszcz na Orientację"
57	21.11.2021	niedziela	10.00-11.30	Dziewicza Góra	"Udział w zawodach "Grand Prix Hadesu"
58	23.11.2021	wtorek	15.00-16.00	Mochy	Bieg pamięciowy
59	24.11.2021	czwartek	18.00-19.30	Mochy	Zajęcia ogólnorozwojowe na sali

## Krzysztof Lewandowski - UKS Orientus Łódź

Lp.	Data	Dzień tygodnia	Godzina zajęć	Miejsce	Tematyka zajęć
1	01.05.2021	sobota	10.00	Las Łągiewnicki	trening techniczny - trasa liniowa
2	04.05.2021	wtorek	16.30	Park Baden Powella	trening techniczny - ocena odległości w terenie
3	06.05.2021	czwartek	16.30	Park 3 Maja	trening biegowy, wytrzymałościowy
4	08.05.2021	sobota	10.00	Las Łągiewnicki	trening techniczny - trasa 2,5 km
5	11.05.2021	wtorek	16.30	Park Baden Powella	trening techniczny - azymutowy
6	13.05.2021	czwartek	16.30	Park Baden Powella	trening biegowy - zabawy szybkościowe
7	18.05.2021	wtorek	16.30	Park 3 Maja	trening techniczny - scorelauf
8	5/20/2021	czwartek	18.30	Radogoszcz	udział w zawodach popularyzujących Łódź Park Tour
9	25.05.2021	wtorek	16.30	Park Baden Powella	trening techniczny - bieg korytarzowy
10	27.05.2021	czwartek	16.30	Park 3 Maja	trening biegowy - bieg ciągły
11	01.06.2021	wtorek	16.30	Park 3 Maja	trening techniczny - trasa na mapie w skali 1: 3 000
12	08.06.2021	wtorek	16.30	Park 3 Maja	trening techniczny - gwiazda azymutowa
13	10.06.2021	czwartek	16.30	Park Baden Powella	trening biegowy - zabawy szybkościowe
14	12.06.2021	sobota	10.00	Las Łągiewnicki	trening techniczny - trasy z podbiegiem
15	15.06.2021	wtorek	16.30	Park 3 Maja	trening techniczny - bieg wg piktogramów
16	17.06.2021	czwartek	16.30	Park 3 Maja	trening biegowy - bieg ciągły
17	22.06.2021	wtorek	16.30	Park Baden Powella	trening techniczny pamięciowy
18	23.06.2021	środa	18.30	Zarzew	udział w zawodach popularyzujących Łódź Park Tour
19	02.09.2021	czwartek	16.30	Park 3 Maja	trening biegowy - bieg ciągły
20	07.09.2021	wtorek	16.30	Park 3 Maja	trening techniczny - trasa liniowa
21	09.09.2021	czwartek	16.39	Park Baden Powella	trening biegowy - sztafety sprawnościowe
22	14.09.2021	wtorek	16.30	Park 3 Maja	trening techniczny - scorelauf
23	16.09.2021	czwartek	18.30	osiedle B. Chrobrego	udział w zawodach popularyzujących Łódź Park Tour
24	18.09.2021	sobota	10.00	Las Łągiewnicki	udział w Turystycznym Marszu na Orientację "Orientuj się i Licz"
25	21.09.2021	wtorek	16.30	osiedle Radiostacja	trening techniczny - trasa z wieloma wariantami
26	23.09.2021	czwartek	16.30	Park 3 Maja	trening biegowy - doskonalenie techniki biegu sprinterskiego
27	28.09.2021	wtorek	16.30	Campus UŁ	trening techniczny - trasy 1,6 - 2,7 km
28	30.09.2021	czwartek	16.30	Park Baden Powella	trening biegowy i sztafety szybkościowo-sprawnościowe
29	05.10.2021	wtorek	16.30	Park 3 Maja	trening techniczny - scorelauf
30	07.10.2021	czwartek	16.30	Park 3 Maja	trening biegowy - kształtowanie techniki biegu
31	09.10.2021	sobota	11.00	Teodory k/Pabianic	udział w Otwartych Mistrzostwach Powiatu Pabianickiego
32	12.10.2021	wtorek	16.30	Park Baden Powella	trening techniczny - gwiazda azymutowa
33	14.10.2021	czwartek	18.30	osiedle Janów	udział w zawodach popularyzujących Łódź Park Tour
34	19.10.2021	wtorek	16.30	Park 3 Maja	trening techniczny - scorelauf
35	21.10.2021	czwartek	16.30	Park 3 Maja	trening biegowy - kształtowanie wytrzymałości biegowej

36	23.10.2021	sobota	paź.30	Las Łagiewnicki	udział w Jesiennych Zawodach na Orientację "Złota Igła"
37	26.10.2021	wtorek	16.30	Park Baden Powella	testy sprawnościowe
38	28.10.2021	czwartek	16.30	Park 3 Maja	trening biegowy - sztafety sprawnościowe
39	29.10.2021	piątek	19.30	Las Łagiewnicki	udział w nocnych zawodach na orientację
40	02.11.2021	wtorek	16.30	Park Baden Powella	trening techniczny - gra szwajcarska
41	04.11.2021	czwartek	16.30	Park 3 Maja	trening biegowy - podbiegi na górze
42	09.11.2021	wtorek	16.30	Park Baden Powella	trening techniczny - bieg nocny
43	16.11.2021	wtorek	16.30	Park 3 Maja	trening techniczny - bieg pamięciowy
44	18.11.2021	czwartek	16.30	Park Baden Powella	trening biegowy - kształtowanie wytrzymałości biegowej
45	20.11.2021	sobota	paź.30	Glinnik	udział w akcji "Na spacer z mapą do lasu"
46	23.11.2021	wtorek	16.30	Park Baden Powella	trening techniczny - bieg liniowy
47	25.11.2021	czwartek	16.30	Park 3 Maja	trening biegowy - sztafety szybkościowe
48	28.11.2021	niedziela	paź.30	Arturówek	udział w akcji "Na spacer z mapą do lasu"
49	30.11.2021	wtorek	16.30	Park Baden Powella	trening techniczny - ocena odległości
50	02.12.2021	czwartek	18.30	Teofilów	udział w zawodach Łódź Park Tour
51	07.12.2021	wtorek	16.30	Park 3 Maja	trening techniczny - piktogramy

Mirosław Marek - woj. Podkarpackie Kolbuszowa

Lp.	Data	Dzień tygodnia	Godzina zajęć	Miejsce	Tematyka zajęć
1	05.05.2021	środa	17:30	SP 1 Kolbuszowa	Zapoznanie z dyscypliną Bieg na Orientację
2	07.05.2021	piątek	17:30	SP 1 Kolbuszowa	Metody potwierdzania punktów kontrolnych - charakterystyka
3	10.05.2021	poniedziałek	17:00	SP 1 Kolbuszowa	Metody potwierdzania punktów kontrolnych - perforator i karta SI - ćwiczenia
4	13.05.2021	czwartek	17:30	SP 1 Kolbuszowa	Znaczenie kolorów na mapie do BnO
5	17.05.2021	poniedziałek	17:30	SP 1 Kolbuszowa	Odwzorowanie elementów trasy na mapie do BnO
6	20.05.2021	czwartek	17:30	SP 1 Kolbuszowa	Oznaczanie dróg i ścieżek na mapach do BnO
7	24.05.2021	poniedziałek	17:30	SP 1 Kolbuszowa	Geometryczne orientowanie mapy - ćwiczenia
8	27.05.2021	czwartek	17:00	SP 1 Kolbuszowa	Nauka składania mapy oraz kciukowania - mini-BnO
9	28.05.2021	piątek	17:30	Stadion Kolbuszowa	Ćwiczenia praktyczne - orientowanie mapy w biegu, potwierdzanie punktów na elementach liniowych
10	02.06.2021	środa	17:30	Stadion Kolbuszowa	Ustalenie azymutów - wyznaczanie kierunku biegu do punktu
11	04.06.2021	piątek	17:30	Stadion Kolbuszowa	Zapamiętywanie symboli - dodatkowe opisy punktów
12	09.06.2021	środa	17:30	Stadion Kolbuszowa	Optymalny wariant - ćwiczenia
13	11.06.2021	piątek	17:30	Stadion Kolbuszowa	Ćwiczenie szybkości reakcji - dobieg do punktu
14	16.06.2021	środa	17:30	Stadion Kolbuszowa	Symbole na mapie sprinterskiej
15	18.06.2021	piątek	17:30	Stadion Kolbuszowa	Mini BnO - wybór wariantu
16	02.07.2021	piątek	17:30	Stadion Kolbuszowa	W otwartym labiryncie - utrzymanie zorientowanej mapy przy zmianach kierunków
17	07.07.2021	środa	17:30	Stadion Kolbuszowa	SPORTident - ćwiczenia praktyczne
18	09.07.2021	piątek	17:30	Stadion Kolbuszowa	Bieg na azymut
19	21.07.2021	środa	17:30	Stadion Kolbuszowa	SPORTident - ćwiczenia praktyczne, start masowy
20	23.07.2021	piątek	17:30	Stadion Kolbuszowa	Zapoznanie z Rowerową Jazdą na Orientację
21	28.07.2021	środa	17:30	Stadion Kolbuszowa	SPORTident - minisprint
22	30.07.2021	piątek	17:30	Stadion Kolbuszowa	Orientowanie mapy po zmianie kierunku
23	04.08.2021	środa	17:30	Stadion Kolbuszowa	Memory-BnO - zapamiętywanie symboli wg ISOM
24	06.08.2021	piątek	17:30	Stadion Kolbuszowa	Pamięciówka - wyścigi do punktu bez mapy
25	11.08.2021	środa	17:30	Stadion Kolbuszowa	Minisztafety - ćwiczenia
26	13.08.2021	piątek	17:30	Stadion Kolbuszowa	Prowadzenie do punktu - wyścig
27	18.08.2021	środa	17:30	Stadion Kolbuszowa	All controls - wybór wariantu
28	20.08.2021	piątek	17:30	Stadion Kolbuszowa	Wyznaczanie azymutu
29	21.08.2021	sobota	13:00	Białkówka - Nowa Wieś	ZPK Białkówka - trasa rodzinna BnO
30	25.08.2021	środa	17:30	Stadion Kolbuszowa	Azymuty - zabawa z mapą
31	27.08.2021	piątek	17:30	Stadion Kolbuszowa	Wyścigi na azymut
32	01.09.2021	środa	17:30	Szkoła SP 1	All controls - wybór wariantu c.d.
33	03.09.2021	piątek	17:30	Stadion Kolbuszowa	Rowerowa Jazda na Orientację - ćwiczenia
34	08.09.2021	środa	17:30	Stadion Kolbuszowa	InOMemory
35	10.09.2021	piątek	17:30	Stadion Kolbuszowa	MiniInO
36	14.09.2021	wtorek	17:30	Stadion Kolbuszowa	licz i biegaj z mapą
37	16.09.2021	czwartek	17:00	Stadion Kolbuszowa	gramy w zielone - symbole roślinności - ćwiczenia
38	22.09.2021	środa	17:00	Stadion Kolbuszowa	mikro-orientering

39	24.09.2021	piątek	17:00	Stadion Kolbuszowa	RJnO - wybór wariantu - ćwiczenia
40	25.09.2021	sobota	10:00	Park nad Zalewem w Nowej Dębie	bieg sprinterski z wykorzystaniem SI
41	29.09.2021	środa	17:00	Stadion Kolbuszowa	RJnO - etap sprinterski
42	01.10.2021	piątek	17:00	Stadion Kolbuszowa	Labirynt na orientację
43	06.10.2021	środa	17:00	Stadion Kolbuszowa	Tor przeszkód z wykorzystaniem SIAC-a
44	08.10.2021	piątek	17:00	Stadion Kolbuszowa	Wyścigi w labiryncie z wykorzystaniem SIAC-a
45	13.10.2021	środa	17:00	Stadion Kolbuszowa	RJnO - ćwiczenia
46	15.10.2021	piątek	17:00	Stadion Kolbuszowa	szybkie azymuty - sprint ze SIAC-iem
47	20.10.2021	środa	17:00	Stadion Kolbuszowa	start masowy - pogoń za lisem
48	22.10.2021	piątek	17:00	Stadion Kolbuszowa	Kciukowanie - ćwiczenia
49	23.10.2021	sobota	11:00	Wylewa k/Sieniawy	
50	27.10.2021	środa	17:00	Stadion Kolbuszowa	
51	29.10.2021	piątek	17:00	Stadion Kolbuszowa	

## Aleksandra Mazan - KOS BnO Szczecin

Lp.	Data	Dzień tygodnia	Godzina zajęć	Miejsce	Tematyka zajęć
1	1.05.2021r.	sobota	10:00-12:00	Kołówko	bieg średniodystansowy
2	1.05.2021r.	sobota	15:30 - 18:00	Kopalnia Szmaragdowe	leśny bieg sprinterski
3	1.05.2021r.	sobota	21:00 - 23:00	Kołówko	bieg nocny
4	2.05.2021r.	niedziela	11:00 - 13:00	Kołówko	bieg średniodystansowy
5	2.05.2021r.	niedziela	21:00 - 23:00	Kołówko	bieg nocny
6	3.05.2021r.	poniedziałek	10:00 - 12:00	Kołówko	bieg średniodystansowy
7	4.05.2021r.	wtorek	17:00 - 19:30	Armatnie Wzgórze	Bieg średniodystansowy w terenie z urozmaiconą rzeźbą terenu
8	6.05.2021r.	czwartek	19:00 - 20:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
9	11.05.2021r.	wtorek	19:00 - 20:30	Park Noakowskiego	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej
10	13.05.2021r.	czwartek	16:00-17:30	Arkonka	Bieg parami - nauka wyboru wariantów
11	18.05.2021r.	wtorek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
12	19.05.2021r.	środa	19:00 - 21:00	Parkowa	Szczecińska Dobranocka 17
13	20.05.2021r.	czwartek	16:00-17:30	Mścięcino Zachód	Przypomnienie ustawiania azymutów, trening w terenie
14	25.05.2021r.	wtorek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Tor przeszkód z elementami orientacji sportowej + zabawy z Orientacji Sportowej
15	27.05.2021r.	czwartek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
16	1.06.2021r.	wtorek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
17	3.06.2021r.	czwartek	17:00 - 18:30	Puszcza Bukowa	Trening techniczny
18	8.06.2021r.	wtorek	17:00 - 18:30	Police	Trening techniczny
19	10.06.2021r.	czwartek	17:00 - 18:30	Puszcza Bukowa	Trening techniczny
20	15.06.2021r.	wtorek	17:00 - 18:30	Arkonka	Trening techniczny
21	16.06.2021r.	środa	19:00 - 21:00	wieża Quistropa	Szczecińska Dobranocka 17
22	17.06.2021r.	czwartek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
23	22.06.2021r.	wtorek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
24	24.06.2021r.	czwartek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
25	29.06.2021r.	wtorek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
24	31.08.2021r.	wtorek	18:00-19:30	Parkowa	Trening sprinterski
25	1.09.2021r.	środa	18:00-19:30	Os. Przyjaźni + stadion Tenisowa	trening sprinterski + trening biegowy na stadionie
26	2.09.2021r.	czwartek	19:00-20:30	Park Kutrzeby	trening sprinterski
27	3.09.2021r.	piątek	18:00-19:30	Miedwie	trening sprinterski
28	7.09.2021r.	wtorek	18:00-19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
29	8.09.2021r.	środa	18:00-19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy
30	10.09.2021r.	czwartek	17:00-18:30	Arkonka	trening techniczny

31	21.09.2021r.	wtorek	17:00-18:30	Osiedle Somosierry	trening sprinterski
32	22.09.2021r.	środa	19:00-20:30	Gumieńce	trening sprinterski w formie biegu indywidualnego
33	23.09.2021r.	czwartek	19:00-20:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
34	24.09.2021r.	piątek	20:30-22:00	Osiedle Żelechowa	nocny trening sprinterski
35	25.09.2021r.	sobota	11:00-13:00	Szczecińska Gubałówka	bieg średniodystansowy
36	26.09.2021r.	niedziela	12:00-13:30	Szczecińska Gubałówka	bieg sztafetowy
37	5.10.2021r.	wtorek	18:30-20:00	Park Noakowskiego	trening biegowy
38	7.10.2021r.	czwartek	18:30-20:00	Park Noakowskiego	trening biegowy
39	12.10.2021r.	wtorek	18:30-20:00	Park Noakowskiego	trening biegowy
40	13.10.2021r.	środa	19:00-20:30	Osiedle Łękno	scorelauf
41	14.10.2021r.	czwartek	18:30-20:00	Park Noakowskiego	trening biegowy z elementami Orientacji
42	18.10.2021r.	wtorek	18:30-20:00	Park Noakowskiego	trening biegowy z elementami Orientacji
43	26.10.2021	wtorek	19:15-20:45	stadion przy ul. Tenisowej	test MTSF
44	27.10.2021	środa	19:00-20:30	stadion przy ul. Tenisowej	test MTSF
45	28.10.2021	czwartek	19:00-20:30	hala SP47	test MTSF
46	30.10.2021	sobota	12:30-14:00	Nadleśnictwo Złocieniec	bieg klasyczny
47	31.10.2021	niedziela	11:00-13:00	Nadleśnictwo Złocieniec	bieg średniodystansowy
48	04.11.2021	wtorek	19:00-20:30	hala SP47	test MTSF
49					
50					
51					



Bartłomiej Mazan - KOS BnO Szczecin					
Lp.	Data	Dzień tygodnia	Godzina zajęć	Miejsce	Tematyka zajęć
1	1.05.2021r.	sobota	10:00-12:00	Kołówko	bieg średniodystansowy
2	1.05.2021r.	sobota	15:30 - 18:00	Kopalnia Szmaragdowe	leśny bieg sprinterski
3	1.05.2021r.	sobota	21:00 - 23:00	Kołówko	bieg nocny
4	2.05.2021r.	niedziela	11:00 - 13:00	Kołówko	bieg średniodystansowy
5	2.05.2021r.	niedziela	21:00 - 23:00	Kołówko	bieg nocny
6	3.05.2021r.	poniedziałek	10:00 - 12:00	Kołówko	bieg średniodystansowy
7	4.05.2021r.	wtorek	17:00 - 19:30	Armatnie Wzgórze	Bieg średniodystansowy w terenie z urozmaiconą rzeźbą terenu
8	6.05.2021r.	czwartek	19:00 - 20:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
9	11.05.2021r.	wtorek	19:00 - 20:30	Park Noakowskiego	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej
10	13.05.2021r.	czwartek	16:00-17:30	Arkonka	Bieg parami - nauka wyboru wariantów
11	18.05.2021r.	wtorek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
12	19.05.2021r.	środa	19:00 - 21:00	Parkowa	Szczecińska Dobranocka 17
13	20.05.2021r.	czwartek	16:00-17:30	Mścięcino Zachód	Przypomnienie ustawiania azymutów, trening w terenie
14	25.05.2021r.	wtorek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Tor przeszkód z elementami orientacji sportowej + zabawy z Orientacji Sportowej
15	27.05.2021r.	czwartek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
16	1.06.2021r.	wtorek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
17	3.06.2021r.	czwartek	17:00 - 18:30	Puszcza Bukowa	Trening techniczny
18	8.06.2021r.	wtorek	17:00 - 18:30	Police	Trening techniczny
19	10.06.2021r.	czwartek	17:00 - 18:30	Puszcza Bukowa	Trening techniczny
20	15.06.2021r.	wtorek	17:00 - 18:30	Arkonka	Trening techniczny
21	16.06.2021r.	środa	19:00 - 21:00	wieża Quistropa	Szczecińska Dobranocka 17
22	17.06.2021r.	czwartek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
23	22.06.2021r.	wtorek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
24	24.06.2021r.	czwartek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych

25	29.06.2021r.	wtorek	18:00 - 19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
26	31.08.2021r.	wtorek	18:00-19:30	Parkowa	Trening sprinterski
27	1.09.2021r.	środa	18:00-19:30	stadion Tenisowa	trening sprinterski + trening biegowy na stadionie
28	2.09.2021r.	czwartek	19:00-20:30	Park Kutrzeby	trening sprinterski
29	3.09.2021r.	piątek	18:00-19:30	Miedwie	trening sprinterski
30	7.09.2021r.	wtorek	18:00-19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
31	8.09.2021r.	środa	18:00-19:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy
32	10.09.2021r.	czwartek	17:00-18:30	Arkonka	trening techniczny
33	21.09.2021r.	wtorek	17:00-18:30	Osiedle Somosierry	trening sprinterski
34	22.09.2021r.	środa	19:00-20:30	Gumieńce	trening sprinterski w formie biegu indywidualnego
35	23.09.2021r.	czwartek	19:00-20:30	Park Noakowskiego	Trening biegowy z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych
36	24.09.2021r.	piątek	20:30-22:00	Osiedle Żelechowa	nocny trening sprinterski
37	25.09.2021r.	sobota	11:00-13:00	Szczecińska Gubałówka	bieg średniodystansowy
38	26.09.2021r.	niedziela	12:00-13:30	Szczecińska Gubałówka	bieg sztafetowy
39	5.10.2021r.	wtorek	18:30-20:00	Park Noakowskiego	trening biegowy
40	7.10.2021r.	czwartek	18:30-20:00	Park Noakowskiego	trening biegowy
41	12.10.2021r.	wtorek	18:30-20:00	Park Noakowskiego	trening biegowy
42	13.10.2021r.	środa	19:00-20:30	Osiedle Łękno	scorelauf
43	14.10.2021r.	czwartek	18:30-20:00	Park Noakowskiego	trening biegowy z elementami Orientacji
44	18.10.2021r.	wtorek	18:30-20:00	Park Noakowskiego	trening biegowy z elementami Orientacji
45	26.10.2021	wtorek	19:15-20:45	stadion przy ul. Tenisowej	test MTSF
46	27.10.2021	środa	19:00-20:30	stadion przy ul. Tenisowej	test MTSF
47	28.10.2021	czwartek	19:00-20:30	hala SP47	test MTSF
48	30.10.2021	sobota	12:30-14:00	Nadleśnictwo Złocieniec	bieg klasyczny
49	31.10.2021	niedziela	11:00-13:00	Nadleśnictwo Złocieniec	bieg średniodystansowy
50	04.11.2021	wtorek	19:00-20:30	hala SP47	test MTSF
51					

Barbara Nowak - HKS Azymut Mochy					
Lp.	Data	Dzień tygodnia	Godzina zajęć	Miejsce	Tematyka zajęć
1	04.05.2021	wtorek	15.00 - 16.30	Kaszczor, Boisko szkolne	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z naciskiem na wzmocnienie mm nóg
2	06.05.2021	czwartek	16.00 - 17.30	Mochy, mapa Cegielnia	Trening utrzymania kierunku
3	10.05.2021	poniedziałek	14.30 - 16.00	Kaszczor, Boisko szkolne	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z naciskiem na wzmocnienie mm brzucha
4	12.05.2021	środa	16.30 - 18.00	Leszno, stadion	Bieg sprinterski
5	13.05.2021	czwartek	16.00 - 17.30	Mochy, mapa Cegielnia	Elementy liniowe na mapach sportowych
6	17.05.2021	poniedziałek	14.30 - 16.00	Kaszczor, Boisko szkolne	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z naciskiem na wzmocnienie mm grzbietu
7	19.05.2021	środa	16.30 - 18.00	Mochy, mapa "Szwedzkie Wały"	Specyfika biegu sztafetowego
8	20.05.2021	czwartek	16.30 - 18.00	Trzebania	Bieg klasyczny
9	24.05.2021	poniedziałek	14.30 - 16.00	Kaszczor, Boisko szkolne	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z naciskiem na wzmocnienie mm obręczy barkowej
10	26.05.2021	środa	16.30 - 18.00	Kaszczor, Boisko szkolne	Labirynt- bieg szybki na czas
11	27.05.2021	czwartek	16.00 - 17.30	Olejnica, Ośrodek AWF	"Wejście- wyjście"- trening szybkiej zmiany kierunku
12	31.05.2021	poniedziałek	14.30 - 16.00	Kaszczor, Boisko szkolne	Sprawdzian biegowy (50m) plus siła
13	02.06.2021	środa	16.30 - 18.00	Mochy, Stadion	Bieg sprinterski
14	07.06.2021	poniedziałek	14.30 - 16.00	Kaszczor, Boisko szkolne	Zajęcia ogólnorozwojowe- wyścigi rzędów z przeszkodami
15	10.06.2021	czwartek	16.00 - 17.30	Mochy, mapa "Łysa Góra"	Gwiazda azymutowa
16	14.06.2021	poniedziałek	14.30 - 16.00	Kaszczor, boisko szkolne	Sprawdzian biegowy (600m - 800m)
17	17.06.2021	czwartek	17.00 - 18.30	Bojanice, mapa Bojanice Zachód	Bieg klasyczny- start w II etapie Pucharu Powiatu Leszczyńskiego
18	21.06.2021	poniedziałek	14.30 - 16.00	Kaszczor, boisko szkolne	Ocena odległości "na oko"
19	24.06.2021	czwartek	16.00 - 17.30	Kaszczor, boisko szkolne	Mikroorientering
20	26.06.2021	sobota	17.00 - 18.30	Perkowo, mapa "Babulina"	Wybór najszybszych wariantów biegowych
21	30.06.2021	środa	16.30 - 18.00	Wieleń "Wieleńskie Góry"	"Wejście- wyjście"- trening szybkiej zmiany kierunku
22	02.07.2021	piątek	17.00 - 18.30	Perkowo, mapa "Babulina"	Bieg klasyczny
23	07.07.2021	środa	16.30 - 18.00	Wieleń "Wieleńskie Góry"	Kształtowanie siły biegowej
24	09.07.2021	piątek	17.00 - 18.30	Mochy, mapa "Łysa Góra"	Utrzymywanie kierunku biegu, praca z kompasem
25	13.07.2021	środa	16.30 - 18.00	Mochy, Stadion	Trening biegowy interwałowy
26	16.07.2021	piątek	17.00 - 18.30	Olejnica	Bieg średniodystansowy
27	02.09.2021	czwartek	15.30 - 17.00	Leszno, stadion	Bieg sprinterski
28	06.09.2021	poniedziałek	14.15- 15.45	Mochy, boisko	Gry i zabawy bieżne
29	09.09.2021	czwartek	15.30 - 17.00	Grodzisko	Bieg średniodystansowy

30	13.09.2021	poniedziałek	14.15 - 15.45	Mochy, stadion	Bieg interwałowy
31	16.09.2021	czwartek	15.30 - 17.00	Babulina	Sztafety- Start 1 zmian
32	19.09.2021	niedziela	10.30 - 12.00	Grzybowo	Bieg klasyczny
33	20.09.2021	poniedziałek	14.15 - 15.45	Mochy, boisko	Ćwiczenia wzmacniające mm grzbietu
34	23.09.2021	czwartek	15.30 - 17.00	Rydzyzna	Bieg sprinterski
35	27.09.2021	poniedziałek	14.15 - 15.45	Mochy, boisko	Koordinacja ruchowa
36	30.09.2021	czwartek	15.30 - 17.00	Starkowo	Bieg azymutowy
37	04.10.2021	poniedziałek	14.15 - 15.45	Mochy, stadion	Bieg za liderem
38	07.10.2021	czwartek	15.30 - 17.00	Cegielnia	Gwiazda azymutowa
39	10.10.2021	niedziela	10.30 - 12.00	Leszno "Jagoda"	Warstwicówka
40	11.10.2021	poniedziałek	14.15 - 15.45	Mochy, boisko	Siła biegowa
41	14.10.2021	czwartek	15.30 - 17.00	Wleńskie Góry	Bieg azymutowy
42	18.10.2021	poniedziałek	14.15 - 15.45	Mochy, boisko	Ćwiczenia szybkościowe
43	21.10.2021	czwartek	15.30 - 17.00	Centrum Rekreacyjno- Sportowe w Zleonej Górze	Ćwiczenia ogólnorozwojowe w wodzie
44	24.10.2021	niedziela	10.00 - 11.30	Wiórek	Bieg klasyczny w ramach Grand Prix Hadesu
45	04.11.2021	czwartek	15.30 - 17.00	Sulechów, strzelnica	
46	06.11.2021	niedziela	11.00 - 12.30	Przełęcz pod Wieżycą, Sobótka	
47	08.11.2021	poniedziałek	14.15 - 15.45	Mochy, boisko	
48	14.11.2021	niedziela	11.00 - 12.30	Trzebania	
49	15.11.2021	poniedziałek	14.15 - 15.45	Mochy, boisko	
50	18.11.2021	czwartek	18.00 - 19.30	Mochy, hala sportowa	
51	21.11.2021	niedziela	10.00 - 11.30	Dziewicza Góra	

## Zbigniew Porzycz - UKS Azymut 45 Gdynia

Lp.	Data	Dzień tygodnia	Godzina zajęć	Miejsce	Tematyka zajęć
1	05.05.2021	środa	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	Zajęcia organizacyjne, gry i zabawy bieżne
2	10.05.2021	poniedziałek	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	Gry i zabawy pamięciowe z mapą
3	12.05.2021	środa	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	Zajęcia ogólnorozwojowe w terenie
4	17.05.2021	poniedziałek	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	Gry i zabawy terenowe z elementami orientacji sportowej
5	19.05.2021	środa	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	Gry i zabawy z mapą w parku
6	22.05.2021	sobota	12.00-13.30	Gdynia Marszewo	Udział w imprezie "Z Mapą do Lasu" - marszobieg z trenerem
7	24.05.2021	poniedziałek	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	Gry i zabawy z mapą, przypomnienie piktogramów
8	26.05.2021	środa	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	Zajęcia ogólnorozwojowe w terenie
9	31.05.2021	poniedziałek	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	Marszobieg z mapą
10	02.06.2021	środa	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	Dzień Dziecka - gry i zabawy z nagrodami
11	07.06.2021	poniedziałek	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki
12	09.06.2021	środa	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	Scorelauf i Memory
13	13.06.2021	niedziela	12.00-13.30	Gdańsk Niedźwiednik	Udział w imprezie "Z Mapą do Lasu" - bieg parami
14	14.06.2021	poniedziałek	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	Zajęcia ogólnorozwojowe w terenie
15	16.06.2021	środa	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	Marszobieg z mapą - elementy liniowe
16	21.06.2021	poniedziałek	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	Gry i zabawy z mapą - znaki na mapie
17	23.06.2021	środa	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	Dzień Sportu - gry i zabawy różne
18	06.09.2021	poniedziałek	13.00-14.30	Gdynia Kamienna Góra	Gry i zabawy w terenie
19	08.09.2021	środa	14.30-16.00	Gdynia Kamienna Góra	Marszobieg z mapą - w grupie
20	13.09.2021	poniedziałek	13.00-14.30	Gdynia Kamienna Góra	Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami lekkiej atletyki
21	15.09.2021	środa	14.30-16.00	Gdynia Kamienna Góra	Scorelauf sprinterski
22	20.09.2021	poniedziałek	13.00-14.30	Gdynia Kamienna Góra	Gry i zabawy pamięciowe z mapą
23	22.09.2021	środa	14.30-16.00	Gdynia Kamienna Góra	Praca z mapą - bieg po elementach liniowych
24	27.09.2021	poniedziałek	13.00-14.30	Gdynia Kamienna Góra	Marszobieg w terenie, siła ogólna w terenie
25	29.09.2021	środa	14.30-16.00	Gdynia Kamienna Góra	Gry zespołowe - siatkonoga
26	04.10.2021	poniedziałek	13.00-14.30	Gdynia Kamienna Góra	Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami gimnastyki korekcyjnej
27	06.10.2021	środa	14.30-16.00	Gdynia Kamienna Góra	Bieg parami - scorelauf "kto pierwszy ten lepszy"
28	10.10.2021	niedziela	12.00-13.30	Gdynia Chwarzno	Udział w imprezie "Z Mapą do Lasu" - bieg z Mistrzem

29	11.10.2021	poniedziałek	13.00-14.30	Gdynia Kamienna Góra	Gry i zabawy na powietrzu
30	13.10.2021	środa	14.30-16.00	Gdynia Kamienna Góra	
31	18.10.2021	poniedziałek	13.00-14.30	Gdynia Kamienna Góra	
32	20.10.2021	środa	14.30-16.00	Gdynia Kamienna Góra	
33	25.10.2021	poniedziałek	13.00-14.30	Gdynia Kamienna Góra	
34	27.10.2021	środa	14.30-16.00	Gdynia Kamienna Góra	
35	03.11.2021	środa	14.30-16.00	Gdynia Kamienna Góra	
36	06.11.2021	sobota	12.00-13.30	Gdynia Kamienna Góra	
37	07.11.2021	niedziela	12.00-13.30	Gdynia Chwarzno	
38	08.11.2021	poniedziałek	13.00-14.30	Gdynia Kamienna Góra	
39	10.11.2021	środa	14.30-16.00	Gdynia Kamienna Góra	
40	14.11.2021	niedziela	12.00-13.30	Garczyn	
41	15.11.2021	poniedziałek	13.00-14.30	Gdynia Kamienna Góra	
42	17.11.2021	środa	14.30-16.00	Gdynia Kamienna Góra	
43	20.11.2021	sobota	12.00-13.30	Brachlewo	
44	22.11.2021	poniedziałek	13.00-14.30	Gdynia Kamienna Góra	
45	24.11.2021	środa	14.30-16.00	Gdynia Kamienna Góra	
46	28.11.2021	niedziela	12.00-13.30	Gdynia Chwarzno	
47	29.11.2021	poniedziałek	13.00-14.30	Gdynia Kamienna Góra	
48	01.12.2021	środa	14.30-16.00	Gdynia Kamienna Góra	
49	05.12.2021	niedziela	12.00-13.30	Gdynia Góra Mikołaja	
50	06.12.2021	poniedziałek	13.00-14.30	Gdynia Kamienna Góra	
51	08.12.2021	środa	14.30-16.00	Gdynia Kamienna Góra	