

Plan Treningu Fitness w roku szkolnym 2017/18

ZAWSZE o 19.00

I Liceum Ogólnokształcące środy		I Liceum Ogólnokształcące piątki	
data	rodzaj zajęć	data	rodzaj zajęć
6 września	fitball	8 września	TF
13 września	hantle	15 września	step
20 września	TF	22 września	obwód stacyjny
27 września	fitball	29 września	hantle
4 października	step	6 października	fitball
11 października	hantle	13 października	TF
18 października	LG	20 października	step
25 października	obwód stacyjny	27 października	fitball
		3 listopada	TF
8 listopada	hantle	10 listopada	LG
15 listopada	obwód stacyjny	17 listopada	step
22 listopada	hantle	24 listopada	obwód stacyjny
29 listopada	step	1 grudnia	fitball
6 grudnia	obwód stacyjny	8 grudnia	step
13 grudnia	hantle	15 grudnia	TF
20 grudnia	christmas dance		
3 stycznia	obwód stacyjny	5 stycznia	hantle
10 stycznia	step	12 stycznia	obwód stacyjny
17 stycznia	obwód stacyjny	19 stycznia	fitball
24 stycznia	TF	26 stycznia	step
31 stycznia	step	2 lutego	hantle
7 lutego	obwód stacyjny	9 lutego	fitball
15 lutego	TF		
22 lutego	hantle		

II semestr

28 lutego	fitball	2 marca	TF
7 marca	obwód stacyjny	19 marca	fitball
14 marca	step	16 marca	LG
21 marca	body shape	23 marca	obwód stacyjny
28 marca	fitball		
4 kwietnia	step	6 kwietnia	fitball
11 kwietnia	obwód stacyjny	13 kwietnia	hantle
18 kwietnia	fitball	20 kwietnia	TF
25 kwietnia	body shape	27 kwietnia	dance
		4 maja	step
9 maja	dance	11 maja	TF
16 maja	step	18 maja	LG
23 maja	TF	25 maja	step
30 maja	fitball		
6 czerwca	step	8 czerwca	obwód stacyjny
13 czerwca	TF	15 czerwca	fitball
20 czerwca	step		