

**RAMOWY ROZKŁAD ZAJĘĆ TRENINGOWYCH KLASY 3 LS  
W MIKROCYKLU TYGODNIOWYM – ROK SZKOLNY 2011/2012**

LICEALNY OŚRODEK SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO  
PRZY ZS NR 5 W SZCZECINIE

TRENER: RYSZARD RECZKA

KLASA: III

| PONIEDZ.                | WTOREK                  | ŚRODA  | CZWARTEK                                      | PIĄTEK              | SOB. NIEDZ                                |
|-------------------------|-------------------------|--|---|---------------------|---|
| 13.40<br>SZATNIA        | 12.45<br>SZATNIA        | 7.15<br>SZATNIA  | 12.45<br>SZATNIA                              | TRENING<br>W KLUBIE | MECZE<br>MISTRZOW.<br>W DRUŻ.<br>KLUBOWEJ |
| 14.00<br>ODPRAWA        | 13.00<br>ODPRAWA        | 7.30- 8.15<br>ZAJĘCIA<br>WF                                    | 13.00<br>ODPRAWA                              |                     |   |
| 14.20- 15.50<br>TRENING | 13.20- 14.55<br>TRENING | 12.45<br>SZATNIA<br>13.00<br>ODPRAWA<br>13.20- 1450<br>TRENING | 13.20- 15.00<br>ZAJĘCIA<br>WF ORAZ<br>TRENING |                     |   |