








Luty 2019

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
4 Wolne	5 Mała zabawa biegowa w terenie	6 Wolne	7 BIP Test (Orlik)	8 Wolne	9 Trening tlenowy (teren)	10 Wolne
11 Wolne	Trening tlenowy (teren)	13 Trening z piłkami Orlik	14 Mecz kontrolny 	15 Wolne	16 Wytrzymałość tlenowa zmienna, teren	17 Wolne
18 Wolne	19 Mecz kontrolny 	20 Trening na Orliku Doskonalenie techniki trening z piłkami	21 Trening na boisku, budowanie wytrzymałości, mocy, siły	22 Trening na boisku, wytrzymałość tlenowa zmienna z piłkami	23 Wolne	24 Mecz kontrolny 
25 Wolne	26 Trening interwałowy z piłkami	27 Wolne	28 Trening interwałowy na boisku	1 Orlik, Koordynacyjny gra 3x3,2x2, 1x1 finalizacja akcji.	2 Mecz kontrolny 	3 Wolne

Marzec 2019

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
4 Wolne	5 Boisko, trening interwałowy z piłkami, Poprawa po meczu	6 Wolne	7 Orlik, trening interwałowy	8 Trening koordynacyjny, Taktyczny, SFG	9 Mecz kontrolny 	10 Wolne
11 Wolne	12 Boisko, trening interwałowy z piłkami	13 Wolne	14 Interwał wytrzymałości szybkościowej boisko	15 Taktyczny, doskonalenie finalizacji akcji, SFG	16 Mecz kontrolny 	17 Wolne
18 Wolne	19 Trening wytrzymałości szybkościowej	20 Wolne	2 Trening koordynacyjny techniczny, szybkościowy	22 Trening techniczno, taktyczny, SFG	23 MECZ LIGOWY 	24 Wolne
25 Wolne	26 Motoryka z wprowadzeniem i zakończeniem ataku	27 Wolne	28 Zwrotność i szybkość specjalna w formie stacyjnej	29 Trening techniczno taktyczny SFG	30 Wolne	31 Mecz Ligowy 