Harmonogram zajęć na basenie
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy pływackie

Styczeń 2019

L.p.	Data	Godz. od – do(50m)	Godz. od – do (50m)
1	2.01 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
2	3.01 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
3	4.01 – piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
4	7.01 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
5	8.01 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
6	9.01 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
7	10.01 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
8	11.01 - piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
9	14.01 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
10	15.01 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
11	16.01 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
12	17.01 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
13	18.01 - piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
14	21.01 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
15	22.01 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
16	23.01 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
17	24.01 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
18	25.01 - piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30

Basen 50 m – 5 torów – 28 treningów x 90 minut = 2520 minut : 45 minut = **56 godzin**

Basen 50 m – 3 tory – 4 treningi x 90 minut = 360 minut : 45 minut = **8 godzin**

Basen 25 m – 5 torów - 4 treningi x 90 minut = 360 minut : 45 minut = **8 godzin**

<u>Harmonogram zajęć na basenie</u>
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy pływackie

Luty 2019 r.

L.p.	Dzień - miesiąc	Godz. od – do(50m)	Godz. od – do (50m)
1	11.02 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
2	12.02 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
3	13.02 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
4	14.02 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
5	15.02 - piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
6	18.02 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
7	19.02 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
8	20.02 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
9	21.02 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
10	22.02 - piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
11	25.02 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
12	26.02 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
13	27.02 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
14	28.02 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30

Basen 50 m – 5 torów – 22 treningi x 90 minut = 1980 minut : 45 minut = **44 godziny**

Basen 50 m – 3 tory - 3 treningi x 90 minut = 270 minut : 45 minut = **6 godzin**

Basen 25 m – 5 torów - 3 treningi x 90 minut = 270 minut : 45 minut = **6 godzin**

Harmonogram zajęć na basenie
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy pływackie

Marzec 2019 r.

L.p.	Dzień - miesiąc	Godz. od – do(50m)	Godz. od – do (50m)
1	1.03 – piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
2	4.03 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
3	5.03 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
4	6.03 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
5	7.03 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
6	8.03 – piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
7	11.03 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
8	12.03 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
9	13.03 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
10	14.03 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
11	15.03 – piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
12	18.03 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
13	19.03 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
14	20.03 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
15	21.03 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
16	22.03 – piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
17	25.03 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
18	26.03 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
19	27.03 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
20	28.03 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
21	29.03 - piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30

Basen 50 m – 5 torów – 34 treningi x 90 minut = 3060 minut : 45 minut = **68 godzin**

Basen 50 m – 3 tory - 4 treningi x 90 minut = 360 minut : 45 minut = **8 godzin**

Basen 25 m – 5 torów - 4 treningi x 90 minut = 360 minut : 45 minut = **8 godzin**

Harmonogram zajęć na basenie
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy pływackie

Kwiecień 2019 r.

L.p.	Dzień - miesiąc	Godz. od – do(50m)	Godz. od – do (50m)
1	1.04 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
2	2.04 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
3	3.04 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
4	4.04 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
5	5.04 – piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
6	8.04 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
7	9.04 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
8	10.04 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
9	11.04 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
10	12.04 – piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
11	15.04 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
12	16.04 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
13	17.04 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
14	18.04 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
15	19.04 – piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
16	23.04 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
17	24.04 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
18	25.04 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
19	26.04 – piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
20	19.04 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
21	30.04 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30

Basen 50 m – 5 torów – 34 treningi x 90 minut = 3060 minut : 45 minut = **68 godzin**

Basen 50 m – 3 tory - 4 treningi x 90 minut = 360 minut : 45 minut = **8 godzin**

Basen 25 m – 5 torów - 4 treningi x 90 minut = 360 minut : 45 minut = **8 godzin**

Harmonogram zajęć na basenie
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy pływackie

Maj 2019 r.

L.p.	Dzień - miesiąc	Godz. od – do(50m)	Godz. od – do (50m)
1	6.05 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
2	7.05 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
3	8.05 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
4	9.05 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
5	10.05 – piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
6	13.05 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
7	14.05 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
8	15.05 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
9	16.05 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
10	17.05 – piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
11	20.05 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
12	21.05 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
13	22.05 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
14	23.05 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
15	24.05 – piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
16	27.05 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
17	28.05 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
18	29.05 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
19	30.05 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
20	31.05 – piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30

Basen 50 m – 5 torów – 32 treningi x 90 minut = 2880 minut : 45 minut = **64 godziny**

Basen 50 m – 3 tory - 4 treningi x 90 minut = 360 minut : 45 minut = **8 godzin**

Basen 25 m – 5 torów - 4 treningi x 90 minut = 360 minut : 45 minut = **8 godzin**

Harmonogram zajęć na basenie
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy pływackie

Czerwiec 2019 r.

L.p.	Dzień - miesiąc	Godz. od – do(50m)	Godz. od – do (50m)
1	3.06 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
2	4.06 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
3	5.06 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
4	6.06 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
5	7.06 – piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
6	10.06 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
7	11.06 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
8	12.06 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30
9	13.06 – czwartek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
10	14.06 – piątek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
11	17.06 – poniedziałek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
12	18.06 – wtorek	7.00 – 8.30	17.00 – 18.30
13	19.06 – środa	---------- 25 m	17.00 – 18.30

Basen 50 m – 5 torów – 20 treningów x 90 minut = 1800 minut : 45 minut = **40 godziny**

Basen 50 m – 3 tory - 3 treningi x 90 minut = 270 minut : 45 minut = **6 godzin**

Basen 25 m – 5 torów - 3 treningi x 90 minut = 270 minut : 45 minut = **6 godzin**

<u>Harmonogram zajęć na basenie</u>
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy mundurowe

Styczeń 2019 r.

Dzień - miesiąc	Godz. od – do (50m)
4.01 – piątek	13.30 – 15.00
11.01 – piątek	13.30 – 15.00
18.01 – piątek	13.30 – 15.00
25.01 – piątek	13.30 – 15.00

Basen 50 m – 2 tory – 4 lekcje x 90 minut = 360 minut: 45 minut = **8 godzin**

<u>Harmonogram zajęć na basenie</u>
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy mundurowe

Luty 2019 r.

Dzień - miesiąc	Godz. od – do (50m)
15.02 – piątek	13.30 – 15.00
22.02 – piątek	13.30 – 15.00

Basen 50 m – 2 tory – 2 lekcje x 90 minut = 180 minut: 45 minut = **4 godzin**

<u>Harmonogram zajęć na basenie</u>
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy mundurowe

Marzec 2019 r.

Dzień - miesiąc	Godz. od – do (50m)
1.03 – piątek	13.30 – 15.00
8.03 – piątek	13.30 – 15.00
15.03 – piątek	13.30 – 15.00
22.03 – piątek	13.30 – 15.00
29.03 – piątek	13.30 – 15.00

Basen 50 m – 2 tory – 5 lekcji x 90 minut = 450 minut: 45 minut = **10 godzin**

<u>Harmonogram zajęć na basenie</u>
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy mundurowe

Kwiecień 2019 r.

Dzień - miesiąc	Godz. od – do (50m)
5.04 – piątek	13.30 – 15.00
12.04 – piątek	13.30 – 15.00
19.04 – piątek	13.30 – 15.00
26.04 – piątek	13.30 – 15.00

Basen 50 m – 2 tory – 4 lekcji x 90 minut = 360 minut: 45 minut = **8 godzin**

<u>Harmonogram zajęć na basenie</u>
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy piłki nożnej

Styczeń 2019 r.

Dzień - miesiąc	Godz. od – do (50m)
7.01 – poniedziałek	8.30 – 9:15
14.01 – poniedziałek	8.30 – 9:15
21.01 – poniedziałek	8.30 – 9:15

Basen 50 m – 3 tory – 3 lekcje x 45 minut = **3 godziny**

<u>Harmonogram zajęć na basenie</u>
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy piłki nożnej

Luty 2019 r.

Dzień - miesiąc	Godz. od – do (50m)
11.02 – poniedziałek	8.30 – 9:15
18.02 – poniedziałek	8.30 – 9:15
25.02 – poniedziałek	8.30 – 9:15

Basen 50 m – 3 tory – 3 lekcje x 45 minut = **3 godziny**

<u>Harmonogram zajęć na basenie</u>
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy piłki nożnej

Marzec 2019 r.

Dzień - miesiąc	Godz. od – do (50m)
4.03 – poniedziałek	8.30 – 9:15
11.03 – poniedziałek	8.30 – 9:15
18.03 – poniedziałek	8.30 – 9:15
25.03 - poniedziałek	8.30 – 9:15

Basen 50 m – 3 tory – 4 lekcje x 45 minut = **4 godziny**

<u>Harmonogram zajęć na basenie</u>
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy piłki nożnej

Kwiecień 2019 r.

Dzień - miesiąc	Godz. od – do (50m)
1.04 – poniedziałek	8.30 – 9:15
8.04 – poniedziałek	8.30 – 9:15
15.04 – poniedziałek	8.30 – 9:15
29.04 - poniedziałek	8.30 – 9:15

Basen 50 m – 3 tory – 4 lekcje x 45 minut = **4 godziny**

<u>Harmonogram zajęć na basenie</u>
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy piłki nożnej

Maj 2019 r.

Dzień - miesiąc	Godz. od – do (50m)
13.05 – piątek	8.30 – 9:15
20.05 – piątek	8.30 – 9:15
27.05 – piątek	8.30 – 9:15

Basen 50 m – 3 tory – 3 lekcje x 45 minut = **3 godziny**

<u>Harmonogram zajęć na basenie</u>
Zespół Szkół Ekonomiczno - Ogólnokształcących we Wrocławiu
Klasy piłki nożnej

Czerwiec 2019 r.

Dzień - miesiąc	Godz. od – do (50m)
3.06 – poniedziałek	8.30 – 9:15
10.06 – poniedziałek	8.30 – 9:15
17.06 – poniedziałek	8.30 – 9:15

Basen 50 m – 3 tory – 3 lekcje x 45 minut = **3 godziny**