

Schemat organizacji zajęć *DEL*F na rok szkolny 2025 / 2026

Grupa	PN	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
Pływacka Dzieci 8 - 9 lat	Pływanie 15.45 - 17.00		Pływanie 15.45 - 17.00		Pływanie 15.45 - 17.00		
Pływacka Dzieci 10 - 11 lat	Pływanie 17.00 - 18.15	Bieganie / Rower / Sala** 16.30 - 18.00	Pływanie 17.00 - 18.15		Pływanie 17.00 - 18.15		
Triathlonowa* 12 +	Pływanie 17.45 - 19.15		Pływanie 17.45 - 19.15	Bieganie / Rower / Siłownia ** 17.00 - 18.30	Pływanie 17.45 - 19.15	Rowerowy 9.15 - 11.15	Biegowy 9.15 - 11.15

Uwagi dla grupy triathlonowej:

1. Plan grupy modyfikowany jest na bieżąco, zgodnie z potrzebami okresu treningowego. Podany schemat jest ramowym.
2. Komunikacja o zmianach organizacji zajęć przekazywana jest zawodnikom na bieżąco, podczas treningów i poprzez komunikaty na messengerze.
3. Osoby, które dołączą do grupy triathlonowej podczas naboru 2025, to ilość i rodzaj zajęć będą miały dostosowywany do ich aktualnych możliwości i osiągniętych postępów. Priorytetem będą zajęcia pływackie.

* Ilość zajęć w tej grupie dla poszczególnych osób jest różna w zależności od wieku, stażu treningowego i indywidualnych celów zawodnika.

** Zajęcia w sali rozpoczynają w październiku, jak skróci się dzień i pogoda stanie się jesienna. Wcześniej będą to zajęcia albo rowerowe, albo biegowe. Zajęcia będą się odbywały w dużej sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 1 w Gryfinie, ul. Łużycka 22

*** Zajęcia w siłowni rozpoczynają się w październiku, jak skróci się dzień i pogoda stanie się jesienna. Wcześniej będą to zajęcia biegowe lub rowerowe. Zajęcia będą się odbywały w siłowni w Gryfinie, ul. Łużycka 38

Kontakt do trenera prowadzącego zajęcia - Marka Saneckiego, tel. 509 949 777, e-mail: marek@delf.pl