

Harmonogram treningów grupy Tri-Pop SPORTWISE w sezonie 2025-2026

Dzień tygodnia	Dyscyplina	Miejsce treningu, zbiórki/godz.	Prowadzący	Uwagi
Poniedziałek	Bieg	Stadion – pl. Na Groblach, godz. 16:30-18:00	Małgorzata Lipowska	Każdy zawodnik powinien mieć strój sportowy, obuwie do biegania i zegarek ze stoperem
wtorek	Pływanie	Basen UEK Kraków – gr. 1 - 16:45-18:15	Małgorzata Lipowska	Każdy zawodnik powinien mieć strój pływacki, podstawowy sprzęt pływacki (deska, płetwy, rurka), ręcznik i przybory toaletowe
środa	Bieg Zajęcia ogólnorozwojowe	Stadion – pl. Na Groblach, godz. 16:30-18:00 Hala sportowa – SP95 Kraków godz. 17:15-18:15	Małgorzata Lipowska Marcin Wąsik	W sezonie zimowym zajęcia ogólnorozwojowe na hali sportowej od listopada
czwartek	Pływanie	Basen UEK Kraków – gr.1 -16:45-18:30,	Małgorzata Lipowska	Podział na grupy pływackie prowadzi trener na pierwszych zajęciach wg umiejętności i poziomu zaawansowania
piątek	Dzień wolny lub trening kolarski	Stacja Orlen ul. Wioślarska godz. 17:00-18:30	Maja Wąsik	W okresie jesiennym do listopada oraz wiosennym od kwietnia Dla zawodników, którzy mają rower szosowy jest możliwość wspólnych treningów szosowych z grupą młodzik
sobota	Rower	Błonia (Park Jordana)/ Zakrzówek – 10:00-11:30	Małgorzata Lipowska	W sezonie zimowym zajęcia ogólnorozwojowe z elementami biegu od listopada
niedziela	Dzień wolny	-	-	-