

Przygotowanie motoryczne sportowców w różnych dyscyplinach sportu

Data: 08.09.2018 r.

Miejsce: COS Spała

SZKOLENIE AKADEMII TRENERSKIEJ		
Godzina	Temat	Prowadzący
08:30 - 09:00	Rejestracja uczestników	COS Spała
09:00 - 09:05	Powitanie i otwarcie szkolenia	Piotr Marek <i>Instytutu Sportu-PIB</i>
09:05 - 10:35	Przygotowanie motoryczne sportowców w różnych dyscyplinach. Wykład	dr hab. prof. nadzw. Rafał Tataruch <i>Politechnika Opolska</i>
10:35 - 10:50	Przerwa kawowa	
Przejsie do hali sportowej		
10:50 - 13:05	Ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne zawodników - warsztat na hali	dr Remigiusz Rzepka <i>Enel Sport</i>
13:05 - 14:00	Obiad	
14:00 - 16:15	Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców - warsztat na hali	dr Łukasz Trzaskoma <i>Semmelweis University Budapest</i>
16:15	Zakończenie szkolenia	Piotr Marek <i>Instytutu Sportu-PIB</i>