

PLAN KONSULTACJI

1. Termin -23-25.03.2018
2. Miejsce - OSiR Tarnowo Podgórne
3. Ilość zawodników - 24.
4. Kadra Trenerska - 4
5. Baza - OSiR - (Hala , Siłownia) . Kręgielnia - (Hotel Vector)

PIĄTEK 23.03.2018

1. godz. 17:00 -Zbiórka Hala OSiR Tarn, Podg.
2. godz. 18:00 -Spotkanie z Prezesem PZK. Kier. Wyszkoenia i Sztabem Szkoleniowym Kadry
- 3.godz. 19:00 -Kolacja
- 4.godz. 20:30 - 21:00 Trening Wprowadzający -(Ćwiczenia i wykład Cel rozgrzewki) I.Cwojdzińska
- 5.godz. 23:00 Cisza Nocna

SOBOTA 24.03.2018

- 1.godz. 07:00 - Pobudka
- 2.godz. 07:30 - Rozruch
- 3.godz. 08:15 - Śniadanie
- 4.godz. 09:30 - Sprawdzian Test Mecz - 120 rzutów
- 5.godz. 13:00 - Obiad - Kręgielnia
- 6.godz. 18:00 - Kolacja
- 7.godz. 19:30 - Testy Wydolnościowe + Trening Autogenny
- 8.godz. 21:45 -Podsumowanie dnia
- 9.godz. 23:00 - Cisza Nocna

NIEDZIELA 25.03.2018

- 1.godz. 07:00 - Pobudka
- 2.godz. 07:30 - Rozruch
- 3.godz. 08:15 - Śniadanie
- 4.godz. 10:00 - Kręgielnia -Sprint
- 5.godz.13:30 - 14:00 Obiad
- 6.godz.15:00 - Zakończenie obozu

Opracował : Trener Kadry Narodowej

Torka Marek