

# Konsultacja Kadry Narodowej Juniorek - Juniorów Młodszych

31.08 -02.09.2018 Tarnowo Podgórne

## PLAN KONSULTACJI

1. Termin -31.08-02.09.2018
- 2.Miejsce - OSiR Tarnowo Podgórne
- 3.Ilość zawodników - 20.
4. Kadra Trenerska - 4
5. Baza - OSiR -( Hala , Siłownia) . Kręgielnia - (Hotel Vector)

## PIĄTEK 31.08.2018

1. godz. 17;00 -Zbiórka Hala OSiR Tarnowo Podgórne ul. Nowa 15
2. godz. 17;30 -Spotkanie z Prezesem PZK, Przew. SKK, Kier. Wyszkolenia i Sztabem Szkoleniowym Kadry
- 3.godz. 18;30 -Kolacja
- 4.godz. 20;00 - 21;00 Trening Wprowadzający -( Ćwiczenia i wykład Cel rozgrzewki ) I.Cwojdzińska
- 5.godz. 23;00 - Cisz Nocna

## SOBOTA 01.09.2018

- 1.godz. 07;00 - Pobudka
- 2.godz. 07;30 - Rozruch
- 3.godz. 08;15 - Śniadanie
- 4.godz. 09;30 -Sprawdzian Test Powtarzalności - 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 - Cisz Nocna

## NIEDZIELA 02.09.2018

- 1.godz. 07;00 - Pobudka
- 2.godz. 07;10 - Rozruch
- 3.godz. 07;40 - Śniadanie
- 4.godz. 09;20 - Kręgielnia -Sprint
- 5.godz.12;30 - 13;00 Obiad
- 6.godz.14;00 - Zakończenie obozu

Opracował ; Trener Kadry Narodowej U- 18 , U-23

Torka Marek