

PLAN PRZYGOTOWAŃ DO SEZONU 2019 – 2020

Grupa Centralnego Szkolenia rozpoczyna przygotowania od 01.08.

1. TRENINGI INDYWIDUALNE – OGÓLNOROZWOJOWE

-TERMINY TRENINGU- **01.08**, 06.08 , **08.08**, 13.08,**14.08**,
22.08 ,26,08,**28.08**

TERMINY NA ŻÓŁTO – TRENING TLENOWY

5minuta TRUCHT – 1minuta marsz x 4 powtórzenia

- TERMINY NA BIAŁO – 1 GODZINA ROWER, PIŁKA; NOŻNA, KOSZYKÓWKA ,BASEN

2. TRENING Techniczny Kręgielnia

OBOWIĄZKOWY DLA KN U18/23 - Polska 2020

08-10 .08 - Kręgielnia - wprowadzenie 90 rzutów

12- 18.08 - Kręgielnia - 2 treningi po 100 rzutów

19 - 25.08 - Kręgielnia - 2 treningi po 120 rzutów

26-28.08 - kregielnia - 1 trening 100 rzutów

30.08 - 01.09 - Konsultacja KN Polska 2020

Trener Selekjoner KN U-18,U-23

Marek Torka