

## Konsultacja Kadry Narodowej Juniorek - Juniorów

30.08- 01.09.2019 Tarnowo Podgórne

### PLAN KONSULTACJI

1. Termin -30.08- 01.09.2019
2. Miejsce - OSiR Tarnowo Podgórne
3. Ilość zawodników - 20.
4. Kadra Trenerska - 5
5. Baza - OSiR -( Hala , Siłownia) . Kręgielnia - (Hotel Vector)

### PIĄTEK 30.08.2019

1. godz. 17;00 -Zbiórka Hala OSiR Tarn, Podg.
2. godz. 18;00 -Spotkanie z Prezesem PZK, Przew. SKK, Kier. Wyszkolenia i Sztabem Szkoleniowym Kadry Narodowej
3. godz. 19;00 -Kolacja
4. godz. 20;30 - 22;30 Trening Wprowadzający + TESTY Wydolnościowo - Sprawnościowe  
( Ćwiczenia Rozgrzewka - I.Cwojdzińska , TESTY Wydolnościowe - T.Maslowski, L.Torka )
5. godz. 23;00 Czysta Nocna

### SOBOTA 31.08.2019

1. godz. 07;00 - Pobudka
2. godz. 07;10 - Rozruch
3. godz. 08;00 - Śniadanie
4. godz. 09;15 -Sprawdzian Test - Powtarzalności - 80 rzutów
5. godz. 12;30 - Obiad - Kręgielnia
6. godz.14;00 - Start w Pucharze Poznania 8 -12 zawodników, - siłownia
7. godz. 19;30 - Kolacja
8. godz. 20;30 - Trening Autogenny
9. godz. 21;45 -Podsumowanie dnia
10. godz. 23;00 - Czysta Nocna

### NIEDZIELA 01.09.2019

1. godz. 07;00 - Pobudka
2. godz. 07;10 - Rozruch
3. godz. 08;00 - Śniadanie
4. godz. 9;30 - Kręgielnia - Finał Puchar Poznania
5. godz.12;00 -
6. godz.15;00 - Zakończenie konsultacji

Opracował : Trener Selekjoner Kadry Narodowej U-18.U-23

Torka Marek