

AGENDA SZKOLENIE:

1 dzień praktyki (sobota):

1. 10:00 – 11:00 Jak scharakteryzować dyscyplinę pod względem motorycznym
2. 11:00 – 11:45 Ćwiczenia olimpijskie - teoria
3. 11:45 - 12:00 Przerwa kawowa
4. 12:00 – 13:45 Nauka ćwiczeń olimpijskich oraz jak nauczać innych - praktyka
5. 13:45 – 14:30 Przerwa obiadowa
6. 14:30 – 16:15 Nauka techniki podstawowych ćwiczeń siłowych dół + góra ciała + akcesoria - praktyka
7. 16:15 - 16:30 Przerwa kawowa
8. 16:30 - 17:45 Nauka ćwiczeń plyometrycznych i balistycznych
9. 17:45 – 18:00 Pytania i odpowiedzi

2 dzień teoria (niedziela):

1. 18:00 – 19:30 Siła – czym jest, jak kształtować jej różne rodzaje, kiedy i ile
2. 19:30 – 20:45 Moc – czym jest, jak kształtować jej różne rodzaje, kiedy i ile
3. 20:45 – 21:00 Pytania i odpowiedzi

3 dzień teoria (poniedziałek):

1. 18:00 – 20:00 Metodologia i programowanie treningowe
2. 20:00 – 20:45 Przykłady planów treningowych w różnych okresach sezonu
3. 20:45 – 21:00 Pytania i odpowiedzi