

**PROGRAM
NARADY TRENERSKIEJ
Puck 20-22.11.2009**

Powiatowe Centrum Kształcenia Ustawicznego
84-100 Puck
ul. Kolejowa 7
Tel. (58) 6732719

Piątek

19.00 - Kolacja

- 20.30** - Podsumowanie sezonu 2009 - juniorzy (Agata Porzycz, Piotr Paszyński)
- Plany szkoleniowe na sezon 2010 - juniorzy (Agata Porzycz, Piotr Paszyński)
 - Omówienie badań wydolnościowych (Agata Porzycz)
 - Podsumowanie sezonu 2010 - seniorzy (Janusz Porzycz)
 - Plany szkoleniowe na 2010 – seniorzy (Janusz Porzycz)
 - Ocena startów reprezentacji przez Zespół Oceniający (Jerzy Antonowicz)
 - Dyskusja

Sobota

8.00 – Śniadanie

8.45 – JWOC 2009 i nie tylko (reprezentanci Polski na JWOC 2009)

9.30 – Droga do sukcesu na JWOC 2011 (Jerzy Antonowicz)

11.00 – Trening techniczny

13.30 – Obiad

14.30 – Jak zdobywałem Mistrzostwo Świata w 1994 roku (Robert Banach)

- That Day - Przygotowanie zawodników do startu w imprezie docelowej (Wojciech Dwojak)
- Dyskusja

17.30 – Niektóre aspekty żywienia w sportach wytrzymałościowych (prof. Jerzy Antosiewicz – pracownik zakładu Biochemii AWFIS w Gdańsku)

19.00 – Kolacja

20.00 – Przygotowanie psychofizyczne zawodnika

- Profilaktyka urazów
- Trening Biofeedback
(dr Jaremi Ściepurko i Zespół - strona <http://www.drsciepurko.pl/>)
- Dyskusja

Niedziela

8.00 – Śniadanie

9.00 – Biofeedback – zajęcia praktyczne

- Dyskusja

10.30 – Trening techniczny

13.00 – Obiad