### Program szkolenia (organizacyjny)

### SPORT: Podnoszenie Ciężarów

## Kategoria wiekowa:

### Cel i charakter zgrupowania:

Termin: Miejsce:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Data | Trening przedpołudniowy | | | Trening popołudniowy | | |
| Godziny | Główny akcent | Opis treningu | godziny | Główny akcent | Opis treningu |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Program opracował**

(podpis trenera)