###  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)