

Warsztaty treningu siły i mocy prowadzony metodą online dla trenerów zaplecza kadr narodowych w sportach olimpijskich

Data: 25.09.2020

Miejsce: szkolenie online

Warsztaty treningu siły i mocy dla zaplecza kadr narodowych w sportach olimpijskich		
Godzina	Temat	Prowadzący
09:00 - 09:30	Rejestracja uczestników	online - platforma ClickMeeting
09:30 - 09:50	Otwarcie szkolenia - przywitanie się prowadzących	Piotr Marek, Łukasz Trzaskoma, Marcin Lampe, Bartosz Malak
09:50 - 10:50	Wykład wprowadzający na temat treningu siły i mocy	Łukasz Trzaskoma <i>Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu w Budapeszcie</i>
10:50 - 11:00	Przerwa	
Zajęcia praktyczne: demonstracja i objaśnienie ćwiczeń treningu siły i mocy		
11:00 - 12:30	Warsztaty na hali: trening siły i mocy	Łukasz Trzaskoma <i>Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu w Budapeszcie</i>
12:30 - 13:00	Dyskusja z wykorzystaniem pytań od trenerów: trening siły i mocy	Łukasz Trzaskoma <i>Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu w Budapeszcie</i>
13:00 - 14:00	Przerwa obiadowa	
14:00 - 15:30	Praktyczny warsztat umiejętności treningowych	Marcin Lampe, Bartosz Malak <i>Polski Związek Podnoszenia Ciężarów</i>
15:30 - 16:00	Dyskusja: praktyczne umiejętności trenerskie w kształtowaniu siły i mocy zawodników	Łukasz Trzaskoma, Marcin Lampe, Bartosz Malak
16:00 - 16:10	Zakończenie szkolenia informacja zwrotna	Piotr Marek

Rejestracja na szkolenie przez panel szkoleniowy na www.akademiatrenerska.pl

Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Sportu