



Polski Związek Podnoszenia Ciężarów

Polish Weightlifting Federation

KURSOKONFERENCJA METODYCZNO- SZKOLENIOWA TRENERÓW I INSTRUKTORÓW POLSKIEGO ZWIĄZKU PODNOSZENIA CIĘŻARÓW ZAKOPANE, 11-13.09.2015

HARMONOGRAM

11.09.2015r - piątek

- 16.30 - Przywitanie uczestników, otwarcie kursokonferencji - Prezes PZPC.
- 17.30 - Rozkład sił nacisku na stopy w poszczególnych fazach ruchu w zależności od rodzaju obuwia - mgr inż. Tomasz Sacewicz
- 19.00 - Kolacja

12.09.2015r - sobota

- 8.00 - Śniadanie
- 9.00 - Węglowodany i ich rola w podnoszeniu ciężarów. Znaczenie indeksu i ładunku glikemicznego w żywieniu zawodniczek i zawodników Podnoszenia Ciężarów- mgr Grzegorz Kępa
- 11.00 - Przerwa kawowa
- 11.30 - Uwagi medyczne do procesu szkolenia w podnoszeniu ciężarów. – dr Daniel Kopko
- 13.00 - Obiad
- 14.30 - Uwagi medyczne do procesu szkolenia w podnoszeniu ciężarów.- dr Daniel Kopko
- 17.00 - Przerwa kawowa
- 17.30 - Psychologia w podnoszeniu ciężarów - czy jest to potrzebna ?- dr Kamil Wódka
- 19.00 - Kolacja

13.09.2015r - niedziela

- 8.00 - Śniadanie
- 9.00 - Technologia treningu wybitnych juniorów - warsztaty - mgr Sebastian Ołubek, mgr Dawid Fertykowski
- 10.00- Współpraca z mediami - mgr Robert Salwowski
- 11.30 - Przerwa kawowa
- 12.00 - Sprawy bieżące Związku
- 13.30 - Zakończenie konferencji
- 14.00 - Obiad

Adres:

**Willa Kubik
Ul. Pardałówka 19B
34-500 Zakopane**