

## Konferencja szkoleniowa WMOZLA

Termin: 14-15 listopada

**Miejsce: Ciechanów-Hotel Olimpijski\_ ul 17 stycznia 60 A**

Program konferencji

**Sobota 14.11**

godz. 13-14 zakwaterowanie

***Otwarcie konferencji przez Prezesa Tomasza Majewskiego***

godz. 14.00-15.15

***Wykład trener Andrzej Lasocki-*** Motoryka zawodnika w treningu lekkoatlety-dobór ćwiczeń na różnym poziomie zaawansowania ze szczególnym akcentem na konkurencje skokowe.

godz.15.15-16.30

***Wykład fizjoterapeuta Tomasz Wiliński-*** Droga do złota olimpijskiego: współpraca-fizjoterapeuta-zawodnik-trener.

godz. 16.30-17.00

**przerwa „kawowa”**

godz. 17.00-18.15

***Wykład trener Andrzej Lasocki-*** Prawidłowe wykonywanie ćwiczeń w treningu młodego lekkoatlety.

godz. 19.15-20.30

**Kolacja**

godz. 20.30-21.30

Panel dyskusyjny

**Niedziela 15.11**

godz. 8.30-9.30

**Śniadanie**

godz. 10.00-11.00

***Wykład trener Bogdan Obrocki –*** Przygotowanie szybkościowe w rocznym cyklu treningowym juniorów.

godz. 11.00-12.00

***Wykład Dyrektor Sportowy PZLA Krzysztof Kęcki –*** Organizacja szkolenia w ramach Kadry oraz ZKN.

**godz. 13.00 - OBIAD**