

PROGRAM ZGRUPOWANIA – ŁÓDŹ

Czwartek 6 września

16.00 - 18.00 - przybycie do hotelu, rejestracja
19.00 – 20.00 - kolacja
20.00 - 20.30 - otwarcie szkolenia;
20.30 - 21.45 – **zajęcia nr 1 (Pedro Galan Nieto)**
21.45 – pomiar tkanki tłuszczowej (część I)

Piątek 7 września

6.30 - 8.00 - pomiar tkanki tłuszczowej BMI (część II)
8.00 - 8.30 - śniadanie
9.00 - 13.00 - fitness test / sesja foto

10.00 – 13.00 - warsztaty dla obserwatorów, sesja zdjęciowa obserwatorów (11.45 – break coffee)

13.00 - 14.30 - obiad, odpoczynek

14.30 - 16.00 - zajęcia nr 2 (Pedro Galan Nieto)

16.00 - 16.30 – przerwa kawowa

16.30 – 18.00 - zajęcia praktyczne – hala, (Pedro Galan Nieto) / Błażej Korczyński

18.30 – 20.00 - **zajęcia nr 3 (Pedro Galan Nieto)**

20.00 – 20.30 – kolacja

20.30 - 21.30 - Zapobieganie kontuzjom (Zbigniew Wojtunik)

Sobota 8 września

7.00 - 8.00 - śniadanie

8.00 - 8.30 - egzamin teoretyczny

9.00 - 10.30 - zajęcia nr 4 (Pedro Galan Nieto)

10.30 - 11.45 wykwaterowanie, przejazd do Bełchatowa

12.00 – 14.30 - zajęcia teoretyczne nr 4 (trenerzy, obserwatorzy, sędziowie) - hotel START

14.30 – 15.00 - Obiad

15.30 - 17.30 - Superpuchar Polski (BEŁCHATÓW)

17.30 - 19.00 - powrót do sali wykładowej (hotel START - Bełchatów) omówienie meczu, podsumowanie szkolenia, zakończenie, spotkanie z sędziami