

Program konsultacji szkoleniowej seniorów kanadyjkarzy.

COS/OPO Wałcz, 29-30.10.2014 r.

Przyjazd w dniu 29.10.br do godz 22.00 (dot. zawodników powołanych)

Godz 7.30 śniadanie

Godz 10.30 jazda indywidualna 2 x 2 km przerwa 10 minut-woda 4 trenerów ,4 motorówki

Godz 14.30 bieg w terenie 6 km-2 trenerów

Godz 16.00 sprawdzian siły wyciskanie ,dociąganie 100 kg max,wyciskanie ,dociąganie 2 minuty 50 kg max kolejność dociąganie 100 przerwa 5 minut ,wyciskanie max przerwa 5 minut,dociąganie 50 kg/2 min,wyciskanie 50 kg/2 min

Godz 18.00. sprawdzian na basenie pływackim 1 x 300 m

Godzi 19.00 zakończenie konsultacji

Powołani:

•Zawodnicy finaliści RES 1000 m i najlepszy zawodnik na 200 m

1.Kudła Michał

2.Słomiński Vincent

3.Kamiński Mateusz

4.Łubniewski Michał-200 m

5.Grzybowski Marcin

6.Kuleta Piotr

7.Kaczor Tomasz

8.Dubiak Bartosz

9.Sokół Patryk

10.Sitkowski Jakub

•Najlepsi zawodnicy w roczniku 1996

11.Kitewski Aleksander 1996

12.Maliszewski Mikołaj 1996

13.Witkowski Łukasz 1996

14.Bryński Grzegorz 1996

15.Śliwiński Arsen 1996 -200 m

•Zawodnicy z klubów sportowych mogą uczestniczyć w sprawdzianach na koszt klubu macierzystego.

•Punktacja konsultacji -miejsca od 1 do 18 punktacja malejąca 1 miejsce 18 punktów.Konkurencje ogólnorozwojowe połowa punktów 1 miejsce 9 punktów,2 miejsce 8,5 itd.

•Kadra szkoleniowa.

Rogoziecki Rafał

Rybakowski Stanisław

Szpynda Ireneusz

Kaczmarek Bartłomiej-fizjoterapeuta.