

Szkolenie: Zmęczenie
Warszawa, 22 października (sobota) 2016 r.
Akademia Trenerska

Dzień pierwszy (22.10.2016)		
09:00 - 10:00	Rejestracja uczestników	repcja Instytut Sportu- PIB (2. piętro)
10:00 - 10:10	Otwarcie i powitanie	przedstawiciel Instytutu Sportu-PIB
10:10 - 11:40	Przeciwdziałanie bieżącym i odległym skutkom przetrenowania	prof. nadzw. dr hab. Ewa Ziemann AWFiS Gdańsk
11:40 - 12:25	Zmęczenie, przeciążenie i przetrenowanie. Percepcja stanu zmęczenia u zawodników - praktyczne wykorzystanie aplikacji Elite HRV (Heart Rate Variability).	mgr Wojciech Kurzydło
12:25 - 12:40	Przerwa	
12:40 - 14:40	Zmęczenie i przetrenowanie u sportowców	dr Christophe Hauswirth INSEP (Instytut Sportu Francja)
14:40 - 15:30	Obiad	
15:30 - 17:00	Pomoc psychologiczna w sytuacjach przetrenowania zawodnika wysokiego wyczynu	prof. dr hab. Jan Blecharz AWF Kraków
17:00 - 17:45	Biometryczne metody tolerancji obciążeń treningowych kluczem do optymalizacji szkolenia wyczynowych sportowców	dr Zbigniew Obmiński Instytut Sportu -PIB
17:45	Zakończenie	

Szkolenie: Regeneracja i odnowa biologiczna
Warszawa, 23 października (niedziela) 2016 r.
Akademia Trenerska

Dzień drugi (23.10.2016)		
8.30 – 9.00	Rejestracja uczestników	repcja Instytut Sportu- PIB (2. piętro)
09:00 - 11:00	Regeneracja i odnowa biologiczna w sporcie wyczynowym	dr Christophe Hauswirth INSEP (Instytut Sportu Francja)
11:00 - 11:15	Przerwa	
11:15 - 13:15	Strategie żywieniowe po wysiłku fizycznym w celu wzmocnienia regeneracji	dr hab. Jadwiga Malczewska-Lenczowska Instytut Sportu- PIB
13:15 - 14:00	Obiad	
14:00 - 15:30	Wskazania i przeciwwskazania do stosowania różnych form odnowy biologicznej	dr hab. Zbigniew Szyguła AWF Kraków
15:30 - 16:15	Różne aspekty zmęczenia, przetrenowania i regeneracji - dyskusja w gronie ekspertów	Moderator: Z.Szyguła. Uczestnicy: J.Malczewska, Z.Obmiński, C. Hauswirth
16:15	Zakończenie	