



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

# KURSOKONFERENCJA TRENERÓW KAJAKARSTWA KLASYCZNEGO

Ośrodek COS OPO Zakopane, 26-28 listopada 2021

Godzina	Temat	Prowadzący
---------	-------	------------

## Piątek – 26 listopada 2021

17.00 - 18.00	Przyjazd uczestników, zakwaterowanie	
18.00 - 19.00	Kolacja	

## Sobota – 27 listopada 2021

od 7.30	Śniadanie	
9.00 – 9.15	<b>Oficjalne rozpoczęcie Konferencji</b> , powitanie uczestników i zaproszonych Gości, <b>Wystąpienie Prezesa PZKaj;</b> Przedstawienie programu Konferencji	<b>Grzegorz Kotowicz</b> -Prezes PZKaj, <b>Adam Seroczyński</b> – Wiceprezes ds. kajakarstwa klasycznego i parakajakarstwa <b>Wojciech Kudlik</b> - Dyrektor Sportowy PZKaj
9.15 - 10.45	<b>Zastosowanie technologii hipoksji w treningu kajakarzy</b>	<b>Adam Kszczot</b> – Ambasador Air Zone, 20-krotny medalista ME i MŚ w LA – 800m, ekspert w dziedzinie wykorzystania hipoksji w treningu wyczynowym <b>Robert Leszczyński</b> – Prezes firmy Air Sport – właściciel i producent technologii AIR ZONE, trener kl. M w LA, były Dyrektor Marketingu New Balance Polska
10.45 – 11.00	Przerwa – kawa/herbata	
11.00 - 12.30	"Teoretyczne i praktyczne aspekty treningu siły kajakarek w rocznym cyklu szkoleniowym"	<b>Tomasz Kryk</b> – trener główny KN kobiet PZKaj
12.30 – 13.45	Dieta Sportowa – <b>Suplementacja diety kajakarzy</b>	<b>dr Olga Surata</b> – dietetyk, Instytut Sportu-PIB Warszawa, Zakład Fizjologii Żywnienia i Dietetyki
13.45 – 15.00	Przerwa obiadowa	
15.00 - 16.30	<b>Pozyskiwanie środków</b> z Ministerstwa Sportu i Turystyki – <b>Programy Ministra</b> kierowane do klubów sportowych i stowarzyszeń kultury fizycznej	<b>Kajetan Broniewski</b>
16.30 – 16.45	Przerwa – kawa/herbata	
16.45 – 19.00	<b>Spotkanie z Pionem Szkolenia Sprintu Kajakowego</b>	<b>Grzegorz Kotowicz</b> -Prezes PZKaj, <b>Adam Seroczyński</b> – Wiceprezes ds. kajakarstwa klasycznego i parakajakarstwa <b>Wojciech Kudlik</b> - Dyrektor Sportowy PZKaj
19.00-20.00	Kolacja	

## Niedziela – 28 listopada 2021

7.30 – 9.00	Śniadanie	
10.00 – 12.00	Zwiedzanie Ośrodka COS OPO Zakopane	<b>Sebastian Danielewicz</b> – Dyrektor COS OPO Zakopane
13.00	Obiad, wyjazd uczestników	