

Trening siły i mocy zawodników wysokiego wyczynu (poziom mistrzowski) – wykłady online

Data: 18.03.2022

Szkolenie online

Program:

PROGRAM SZKOLENIA		
Godzina	Temat	Prowadzący
09:30 - 10:00	Rejestracja uczestników	online - platforma ZOOM
10:00 - 10:05	Otwarcie szkolenia	Urszula Włodarczyk <i>Instytut Sportu-PiB</i>
10:05 - 10:10	Przywitanie osób prowadzących szkolenie	Łukasz Trzaskoma Jan Gajewski Jakub Adamczyk Piotr Marek
10:10 - 11:00	Biomechaniczne i neurofizjologiczne aspekty pracy mięśni w warunkach dynamicznych	Jan Gajewski <i>Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawa</i>
11:00 - 11:15	Przerwa	
11:15 - 12:15	Periodyzacja w treningu siły i mocy w świetle badań naukowych i praktyki trenerskiej	Jakub Adamczyk <i>Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawa</i>
12:15 - 13:00	Pytania i odpowiedzi uczestników szkolenia na temat treningu siły i mocy	Jan Gajewski Jakub Adamczyk moderator: Łukasz Trzaskoma
13:00 - 13:15	Przerwa	
13:15 - 14:45	Trening siły i mocy – aspekty pracy trenera w ujęciu teoretycznym	Łukasz Trzaskoma <i>Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu w Budapeszcie</i>
14:45 - 15:00	Refleksja trenerska na zakończenie szkolenia Omówienie zadania domowego	Piotr Marek <i>Instytut Sportu-PiB</i>