

ZACHODNIOPOMORSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

KONFERENCJA METODYCZNO - SZKOLENIOWA REZYDENCJA KORAB MIĘDZYDROJE 25 - 27.10.2024

Piątek 25.10.2024

16 - 17.30	Przyjazd uczestników	
17.30	Otwarcie Konferencji	Jacek Kostrzeba
18.00-19.00	Kolacja	
19.15 - 20.00	Podsumowanie sezonu 2024 Wytyczne na 2025	Jacek Kostrzeba Zbigniew Krzysiek
20.15- 22.00	Spotkanie w blokach Konkurencji (przedstawienie wskaźników i norm do KN B na 2025, wybór trenerów do szkolenia obozowego w poszczególnych blokach)	trener koordynator

Sobota 26.10.2024

8.30 - 9.45	Śniadanie	
10.00- 11.15	Alfabetyzm zdrowia psychicznego: Jak dbać o zdrowie psychiczne we współczesnym świecie sportu.	Więclaw Grzegorz
11.30- 12.45	Trening siły i mocy mięśniowej - podejście praktyczne	Batra Amit
12.45 - 13.30	Środki finansowe przeznaczone na funkcjonowanie ZZLA i szkolenie KNB	Żelejko Jerzy
13.30 - 15.00	obiad	
15.00 - 16.30	Wieloboje w szkoleniu młodego lekkoatlety	Łoś Dariusz
16.45 - 17.15	Licencje ZZLA + zarys kalendarza na 2025r	Rudzik Grzegorz
18.00 -19.30	Kolacja	
19.45 - 20.45	Interpretacja zmian w przepisach LA w 2024/2025	Zbigniew Żukowski
21.00 - 22.00	Spotkanie w Blokach konkurencji - propozycje do KNB i KWM na 2025 r.	trener koordynator

Niedziela 27.10.2024

8.30 - 9.45	Śniadanie	
10.00 - 11.00	Profilaktyka przeciążeń u młodych lekkoatletów	Parfianowicz Miłosz
11.15- 12.00	Spotkanie w blokach Konkurencji- Zatwierdzenie propozycji do KN B I KWM na 2025 r.	Trener Koordynator
12.30	Obiad	

