

ZACHODNIOPOMORSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

KONFERENCJA METODYCZNO - SZKOLENIOWA

REZYDENCJA KORAB

MIĘDZYDROJE 24 - 26.10.2025

Piątek 24.10.2025

16 - 17.30	Przyjazd uczestników	
17.30	Otwarcie Konferencji	Jacek Kostrzeba
18.00-19.00	Kolacja	
19.15 - 20.30	Podsumowanie sezonu 2025 Wytyczne na 2026	Jacek Kostrzeba Zbigniew Krzysiek
20.30 - 21.30	Kształtowanie cech motorycznych i umiejętności technicznych w szkoleniu wielobojowym na poziomie juniora w makrocyklu	Rzepka Marek

Sobota 25.10.2025

8.30 - 9.45	Śniadanie	
10.00- 11.00	Praktyczne aspekty programowania treningu siłowego	Batra Amit
11.30- 12.30	Koncepcja szkolenia wielobojowego na poziomie juniora	Rzepka Marek
12.45 - 13.30	Środki finansowe przeznaczone na funkcjonowanie ZZLA i szkolenie KNB	Żelejko Jerzy
13.30 - 15.00	obiad	
15.00 - 17.30	Spotkanie w blokach Konkurencji (przedstawienie wskaźników i norm do KN B na 2026, wybór trenerów do szkolenia obozowego w poszczególnych blokach oraz trenera odpowiedzialnego za dany blok konkurencji)	
18.00 -19.30	Kolacja	
19.45 - 21.00	Licencje ZZLA + zarys kalendarza na 2026r	Rudzik Grzegorz
21.00 - 22.00	Spotkanie w Blokach konkurencji - propozycje do KNB i KWM na 2026 r.	trener koordynator

Niedziela 26.10.2025

8.30 - 10.00	Śniadanie	
10.15 - 11.30	Czas wolny - dyskusja z trenerami odpowiedzialnymi za poszczególne bloki	
12.30	Obiad	