

Projekt:

**„CYKL SZKOLEŃ DLA TRENERÓW PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO
DZIECI I MŁODZIEŻY”**

Termin:

I dzień - 27.11.2021, godzina 12.00

II dzień - 04.12.2021, godzina 12.00

Czas trwania:

5 h/dzień

Adres:

Sport Plus Opole, ul. Majora “Hubala” 10 (wejście od ulicy Pużaka)

Plan:

I. DZIEŃ PIERWSZY:

Moduł 1 (Długofalowy rozwój motoryczny / diagnostyka / testy motoryczne)

- A. Ogólne założenia koncepcji LTAD (Długofalowy rozwój motoryczny)**
- B. Czym jest PHV (Peak High velocity) / Diagnostyka**
- C. Główne cechy motoryczne**
- D. Testy Motoryczne**

Moduł 2 (Podstawowe wzorce ruchowe w treningu siłowym)

- A. Trening siłowy oparty o koncepcje: Push And Pull**
- B. Biblioteka ćwiczeń**
- C. Testowanie + Planowanie**

II. DZIEŃ DRUGI:

Moduł 3 (moc i szybkość)

A. Trening mocy

A1. Plyometria

A2. Piłki lekarskie

B. Trening szybkości

B1. Szybkość liniowa

B2. Szybkość ze zmianą kierunku

C. Testowanie + planowanie

Moduł 4 (wytrzymałość)

A. Trening wytrzymałości

B. Testowanie + planowanie

Moduł 5 (monitoring i planowanie)

A. Monitoring zmęczenia i gotowości do treningu

B. Planowanie

Koszt:

0 PLN

(finansowane z budżetu Województwa Opolskiego)

ZAPRASZAMY!



ul. Hubala 10
45-226 Opole



602 101 810