



## Piątek, 09.12.2016

17:00 - 19:30 Przyjazd uczestników konferencji

19.30 – Uroczyste podsumowanie współzawodnictwa sportowego w 2016 roku

20.30- Kolacja

## Sobota, 10.12.2016

08:45 - 09:45 Śniadanie

10:00 - 10:45 Zajęcia warsztatowe (sala sportowa przy stadionie)- Estera Gierczyk – „Podstawowe ćwiczenia gimnastyczne w szkoleniu młodych lekkoatletów.” Zajęcia dedykowane dla trenerów pracujących w programie Lekkoatletyka dla Każdego!

11.00 – 11.45 Zajęcia warsztatowe (sala sportowa przy stadionie) - Tomasz Markowski – „Nauka i doskonalenie rzutów na wstępnym etapie szkolenia.”

12.00 - 12.30 Zajęcia warsztatowe (sala sportowa przy stadionie)- Marek Adamek – „Sprawność specjalna średniodystansowców.”

13.00 – 13.45 – Wykład - Marek Bialic – Podstawowe zasady treningu dzieci i młodzieży w biegach wytrzymałościowych - sala wykładowa.

13:45 - 14:45 Obiad

15.15-16.15 Wykład – Marzanna Herzing „Zarządzanie stresem przedstartowym”

16.30-17.30 Wykład – Marzanna Herzing – „Budowanie odporności psychicznej zawodnika”

17.45-18.30 Zajęcia warsztatowe (trenerzy ZKN)- Podsumowanie szkolenia w 2016 roku ZKNJiM, propozycja kalendarza imprez na 2017 rok,- Anna Kozanecka, Paweł Olszański, trenerzy blokowi- sala wykładowa

18.30-19.30 Kolacja

20.00 Sportowe spotkanie integracyjne - mecz siatkówki – hala sportowa oraz zajęcia w podgrupach

## Niedziela, 11.12.2016

9.00-10.00 Śniadanie

11.00 -12.00 – wyjazd uczestników