



Piątek, 16.11.2018

17:00 - 19:00 Przyjazd uczestników konferencji

19.00 - 20.00 Kolacja

20.15- Rozpoczęcie konferencji – Prezes DZLA Zygmunt Worsa

Podsumowanie i omówienie imprez organizowanych przez DZLA w 2018r –przedstawienie propozycji na 2019r., podsumowanie szkolenia ZKN i KWM realizowanego w 2018r. – A. Kozanecka,

Sobota, 17.11.2018

08:00 - 09:15 Śniadanie

10:00 - 11:15 **Zajęcia warsztatowe**– Tomasz Markowski – „Podstawy nauczania rzutów lekkoatletycznych” – sala sportowa Ośrodek „Sport” Szklarska Poręba

11.30 - 12.15 - **Wykład** dr Kamil Kobiałka - „Jak zrobić skuteczny nabór i utrzymać przez lata zawodników w lekkiej atletyce” sala wykładowa

12.15 - 13.45 - **Wykład** Urszula Somow (dietetyk PZLA) – „Podstawy żywienia w treningu lekkoatletycznym” sala wykładowa

13:30 - 14:30 Obiad

15.00-16.00 **Wykład** – Iwona Baumgart - „Roczny plan przygotowań w biegu na 400m” sala wykładowa

16.00-17.30 **Wykład** – dr Filip Moterski –przewodniczący CKS „ Wymagania wobec zawodników w świetle reżyserowania zawodów rangi mistrzowskiej. Najnowsze zmiany w przepisach sędziowskich. Elektroniczny system potwierdzania udziału w zawodach”. sala wykładowa

17.30-19.00 **Wykład** Wojciech Szymaniak „Rozwiązania treningu siły na przykładzie srebrnej medalistki MME w biegu na dystansie 800m i 1500m” , „ Projektowanie planu treningowego dla początkujących biegaczy” sala wykładowa

20.00 - Uroczysta Kolacja – podsumowanie sportowe 2018 roku

Niedziela, 18.11.2018

9.00-10.00 Śniadanie

10.00-11.00 **Zajęcia warsztatowe** (trenerzy blokowi), Anna Kozanecka- Propozycja zawodników na badania ZKN, wstępny projekt szkolenia ZKN na 2019r. - sala wykładowa

12:00 – wyjazd uczestników