

SYSTEMOWE PODEJŚCIE DO PROFILAKTYKI W TENISIE

MODUŁ III

Miejsce szkolenia: Centrum Zdrowego Ciała, Pawilon Sportów Walki, ul. Marymoncka 34, 00-968 Warszawa
Data i godzina szkolenia: 20.05.2018, godz. 9:00-18:00
Część I (9.00 – 10.15)
Wstęp
➤ Przedstawienie prowadzących ➤ Przedstawienie korzyści dla uczestników i celów szkolenia
Planowanie jednostki treningowej w procesie przygotowania motorycznego
➤ Model rozwoju motorycznego zawodnika ➤ Miejsce i czas treningu motorycznego
Przerwa kawowa (10.15 – 10.30)
Część II (10.30 – 12.00)
Trening profilaktyczny I
➤ Przedstawienie ćwiczeń profilaktycznych dla tenisisty ➤ Ćwiczenia praktyczne
Przerwa kawowa (12.00 – 12.15)
Część III (12.15 – 13.45)
Trening profilaktyczny II
➤ Przedstawienie ćwiczeń profilaktycznych dla tenisisty ➤ Ćwiczenia praktyczne
Przerwa obiadowa (13.45 – 14.45)
Część IV (14.45 – 16.15)
Trening siłowy dzieci i młodzieży
➤ Definicja ➤ Podstawy naukowe ➤ Zasady stosowania ➤ Ćwiczenia praktyczne
Przerwa kawowa (16.15 – 16.30)
Część V (16.30 – 18.00)
Trening plyometryczny
➤ Definicja ➤ Podstawy naukowe ➤ Zasady stosowania ➤ Ćwiczenia praktyczne