



100 POLSKIEGO ZWIĄZKU
LAT LEKKIEJ ATLETYKI

KONFERENCJA METODYCZNO - ORGANIZACYJNA COS OPO WAŁCZ / 18 - 20.10.2019 ROK

18.10.2019 (piątek)			
14.00 - 16.00	Rejestracja - zakwaterowanie		
16.00 - 16.05	Otwarcie Konferencji PZLA	Tadeusz Osik	
16.05 - 16.35	Podsumowanie Sezonu Sportowego 2019	Krzysztof Kęcki, Lech Leszczyński	
16.35 - 17.10	Struktura czasowa 2020	Krzysztof Kęcki, Małgorzata Ślesińska	
17.15 - 18.00	Decyzje i ich skutki na podstawie wskazań aparatury falstartowej	Filip Moterski	
18.00 - 19.00	Kolacja		
19.00 - 19.30	Finanse Związku	Paweł Olszański, Urszula Maksim, Marcin Nienąttowski	
19.35 - 20.05	Podsumowanie Sezonu 2019	Jarosław Krzywański	
20.10 - 20.40	Wystąpienie Prezesa PZLA	Henryk Olszewski	
20.45 - 21.15	Blok rzutów / Blok skoków - Keiser - technologia oporu pneumatycznego w kształtowaniu siły i mocy	Łukasz Wilgocki, Robert Konopka	
20.45 - 21.15	Blok sprintu / Blok wytrzymałości - Co wiemy po Doha w drodze do Tokio - adaptacja do wysokiej temperatury i wilgotności	Tomasz Mikulski	
21.15 - 22.00	Spotkanie w blokach konkurencji	Trenerzy Blokowi	
22.00	Panel dyskusyjny		

19.10.2019 (sobota)			
7.30 - 8.45	Śniadanie		
SZKOLENIE AKADEMII TRENERSKIEJ			
18.00 - 19.00	Kolacja		
19.05 - 19.40	Blok sprintu / Blok wytrzymałości - Keiser - technologia oporu pneumatycznego w kształtowaniu siły i mocy	Łukasz Wilgocki, Robert Konopka	
19.05 - 19.40	Blok rzutów / Blok skoków - Co wiemy po Doha w drodze do Tokio - adaptacja do wysokiej temperatury i wilgotności	Tomasz Mikulski	
19.40 - 22.00	Spotkanie w blokach konkurencji	Trenerzy Blokowi	



20.10.2019 (niedziela)			
7.30 – 8.45	Śniadanie		
9.00 – 9.20	Sprawozdanie z Nutrition in Athlete Development Summit	Urszula Somow	
9.25 - 9.55	Autorozluźnianie mięśniowo - powięziowe: parametry efektywnego rolowania	Ewelina Białas	
10.00 - 10.30	Rozciąganie statyczne i dynamiczne jako forma regeneracji	Paweł Dwornik	
10.30 – 11.00	Mobility jako skuteczna forma aktywnej regeneracji i prewencji kontuzji	Jakub Dukiewicz	

