

PROGRAM KONFERENCJI SZKOLENIOWEJ ŚL. ZLA w KATOWICACH

USTROŃ 28-29.10.2023r.

Sobota

Godz. 13.15 Obiad

Godz. 13.55 Otwarcie obrad, powitanie gości - Prezes ŚL. ZLA - Jacek Markowski

Godz. 14.00 Videoanaliza techniki biegu z postępowaniem edukacyjno-siłowym -
Bartosz Jarczok

Godz. 15.00 - Struktura czasowa - Jakub Adamczyk - wykład on-line

Godz. 16.00 - e-Trener - Karol Lech - wykład on-line

Godz. 17.00 - Kształtowanie wytrzymałości w biegu na 400m - Aleksander Matusiński

Godz. 18.00 - Planowanie całorocznego makrocyklu treningowego oraz akcentów treningowych w
treningu sprintera - Krzysztof Kotuła

Godz. 20.00 Kolacja

Niedziela

Godz. 8.00-10.00 Śniadanie

Godz. 10.15 Sprawy bieżące śląskiej lekkiej atletyki /kalendarz imprez, program LDK, /
– Jacek Markowski

Godz. 11.00 Szkolenie Kadry Narodowe B PZLA oraz kadry wojewódzkiej młodzików – Czesław
Lamch

Godz. 11.45 Śląska lekka atletyka w statystyce - Sławomir Pilarek

Godz. 13.00 Obiad – zakończenie konferencji