

IX KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA DLA TRENERÓW I INSTRUKTORÓW SPORTU WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

BIOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE I SYSTEMOWE UWARUNKOWANIA TRENINGU SPORTOWEGO

dr Tomasz Garsztko
(AWF Poznań)



mgr Bartosz Malak
(AWF Poznań, PZPC)



dr Krzysztof Karpowicz
(AWF Poznań)



25 listopada 2021
godz. 14:00-17:00

**Teoretyczno-metodyczne
podstawy treningu siły
w szkoleniu młodocianych sportowców**

Sala Wykładowa Wielkopolskiego
Stowarzyszenia Sportowego
ul. Starołęcka 36, 61-361 Poznań

4-5 i 11-12 grudnia 2021
godz. 11:00-14:00

Warsztaty praktyczne

AWF w Poznaniu
Siłownia duża
ul. Królowej Jadwigi 27/39, 61-871 Poznań

- Siła jako zdolność motoryczna
- Znaczenie treningu siłowego w przygotowaniu kondycyjnym sportowca
- Biologiczne uwarunkowania treningu siłowego
- Teoria i metodyka treningu siły w kontekście zakładanych celów
- Warsztaty praktyczne

WSTĘP WOLNY PO REJESTRACJI
do 22.XI - liczba miejsc ograniczona