

PROGRAM KONFERENCJI SZKOLENIOWEJ ŚL. ZLA w KATOWICACH

USTROŃ 23-24.11.2019r.



100 POLSKIEGO ZWIĄZKU
LAT LEKKIEJ ATLETYKI

www.pzla.pl



www.pknorlen.pl

Wydarzenie dofinansowane ze środków Polskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz PKN Orlen

Sobota

Godz. 13.30 Obiad

Godz. 14.30 Otwarcie obrad, powitanie gości - Prezes ŚL. ZLA - Jacek Markowski

Godz. 14.35 - Roczny trening biegowy juniora w skoku w dal – dr Piotr Bora

Godz. 15.35 - Zmiany w obciążeniach treningowych w biegu na 400m u zawodniczek na poziomie mistrzowskim - Aleksander Matusiński

Godz. 16.35 - Zagadnienie treningu siły w biegach średnich i długich – Zbigniew Król

Godz. 17.35 - Treningi wytrzymałości w biegach średnich i długich – prof. dr hab. Janusz Iskra

Godz. 19.30 Uroczysta kolacja

Niedziela

Godz. 8.00-10.00 Śniadanie

Godz. 10.30 Statystyka, publikacja, odznaczenia - Sławomir Pilarek

Godz. 11.15 Kalendarz imprez na rok 2020 oraz sprawy bieżące – Jacek Markowski

Godz. 12.00 Szkolenie zaplecza kadry narodowej juniorów PZLA oraz kadry wojewódzkiej młodzików – Czesław Lamch

Godz. 13.00 Obiad – zakończenie konferencji