

Ogólnopolskie Konsultacje Juniorów
13-15.03.2020

W dniach 13-15 marca w Warszawie (SP nr 96 ul. Sarabandy 16/22) odbędą się Ogólnopolskie Konsultacje Juniorów, które będą I etapem przygotowań do Mistrzostw Europy Juniorów (EYOC) i Mistrzostw Świata Juniorów (JWOC).

Program Konsultacji:

13.03 piątek

– przyjazd w godzinach wieczornych

14.03 sobota

– Sprawdzian biegowy – cross na „Zimowych Biegach Górskich” w Falenicy

K16 – 3300m

K18, K20, M16, M18 – 6600m

M20 – 9900m

- Zajęcia z psychologiem, SportMedytacja (trenerzy i zawodnicy)
- Wykłady dotyczące różnych aspektów treningu i przygotowania do zawodów (zawodnicy)
- Plan przygotowań do imprez głównych 2020 (trenerzy)

15.03 niedziela

- Plan przygotowań do imprez głównych (zawodnicy)
- Trening techniczny w Nieporęcie (Stajnia Ulmag) lub start na zawodach w Legionowie

Koszt udziału w konsultacjach:

Zawodnicy (udział w crossie, zajęciach SportMedytacji, wykładach i treningu technicznym) – 50zł

Trenerzy (udział w zajęciach SportMedytacji i wykładach) – 10zł

Zakwaterowanie i wyżywienie:

Istnieje możliwość zakwaterowania i wyżywienia w Szkole Podstawowej nr 96 w cenie:

Nocleg - 10zł osoba/noc

Wyżywienie - 10zł kolacja

- 10zł śniadanie

- 15zł obiad

Transport:

Istnieje możliwość transportu na cross w Falenicy oraz na niedzielny trening techniczny w cenie około 30zł/osoba

Prosimy o zgłoszenia na Konsultacje do dnia **3 marca** poprzez formularz https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe6QL4scGZvjqXTsYlpu408dYkLmipe1A_MFUA_zhL_Kq55ptg/viewform?usp=sf_link

Opłaty prosimy przelać na konto PZOS do dnia 6 marca z dopiskiem Ogólnopolskie Konsultacje Juniorów + nazwa Klubu

Trener Kadry Narodowej Juniorów
Agata Porzycz