



**Zgrupowanie Kadry Województwa Opolskiego młodzików i juniorów
młodszych
w Strzelcach Opolskich 30.07 - 8.08.2018**

W dniach 30 lipca - 8 sierpnia 2018 roku w Strzelcach Opolskich odbywać się będzie zgrupowanie kadry województwa opolskiego młodzików i juniorów młodszych. Trenerami podczas zgrupowania będą: Kazimierz Wiszowaty (KS Gotyk Toruń), Wojciech Tobiasz (LUKS Korfantów), Michał Wolny (UKS Wolej Ruda Śląska), Grażyna Rumińska (Szczecin), sparingpartnerem będzie Maciej Sinicki (TTC Wohlbach).

Kadrowicze zakwaterowani będą w Noclegowni „Józef” (w pierwszym dniu – zbiórka i kwaterunek o godz. 9:00), natomiast zawodnicy i zawodniczki spoza kadry w gospodarstwie agroturystycznym „Lawenda” (w pierwszym dniu zbiórka i kwaterunek o godz. 9:00). Pierwszy trening odbędzie się w poniedziałek 30 lipca, o godz. 10:30 na hali sportowej przy ul. Kozielskiej 34. Ostatni trening odbędzie się w środę 8 lipca o godz. 14:00.

Zgłoszenia będą przyjmowane do 10 lipca

Miejsce: Strzelce Opolskie

- treningi odbywać się będą na hali widowiskowo-sportowej przy ul.
Kozielskiej 34



- noclegi zaplanowane są w Strzelcach Opolskich (Noclegownia „Józef”) oraz w Gąsiorowicach w gospodarstwie agroturystycznym „Lawenda”.



Noclegi „Józef”



Agroturystyka „Lawenda”



- posiłki zapewnione będą przez Strzelecką Spółdzielnię Socjalną



Rozkład dnia zgrupowania:

07.00 - 07.15 - pobudka

07.30 - 08.00 - poranny rozruch

08.30 - 09.15 - śniadanie

10.00 - 12.00 - I trening

12.30 - 13.15 - obiad

13.30 - 15.30 - odpoczynek poobiedni

16.00 - 18.00 - II trening

18.30 - 19.15 – kolacja

19.30 – 21.15 – czas wolny

21.15 - 22.00 - wieczorna toaleta

22.30 - 07.00 - cisza nocna

Dla kogo?

Dla kadrowiczów województwa opolskiego w kategorii młodzików i juniorów młodszych oraz dla zawodników spoza kadry, również w tych kategoriach wiekowych.

Program:

W ramach zgrupowania prowadzone będą treningi techniczne oraz zajęcia ogólnorozwojowe, a także elementy treningu mentalnego. Główny nacisk będzie kładziony na usprawnienie sylwetki, poprawę techniki uderzeń oraz poprawę kondycji zawodników. W ramach zgrupowania będzie również możliwość skorzystania z basenu. Zaplanowana jest również wycieczka na Górę św. Anny.

Koszt: 300 zł dla zawodników i zawodniczek kadry wojewódzkiej (przedpłata w wysokości 100 zł na konto bankowe OZTS: 36 1050 1504 1000 0090 3100 1192)

1000 zł dla zawodników i zawodniczek spoza kadry wojewódzkiej (przedpłata w wysokości 300 zł na konto bankowe OZTS: 36 1050 1504 1000 0090 3100 1192)

Kontakt telefoniczny: 696478787 - Wojciech Tobiasz

e-mail: wojciech.tobiasz92@gmail.com (zgłoszenia)

Informacje dodatkowe:

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany warunków zgrupowania, ze względu na zmienne czynniki zewnętrzne. Należy zabrać ze sobą aktualne badania lekarskie.

Zgrupowanie współorganizowane jest przez Opolski Związek Tenisa Stołowego, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego oraz Publiczną Szkołę Podstawową nr 1 w Strzelcach Opolskich.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



POLSKA
SAMORZĄD
WSPÓLNOTA



Współfinansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego