



Opolski Związek Tenisa Stołowego uprzejmie informuje, że zgodnie z planem szkolenia na rok 2019 odbędzie się, zgrupowanie Kadry Wojewódzkie Młodzików i Juniorów Młodszych (Kadetów)- odbędzie się w dniach **01.08-10.08.2019 r.-**

Gospodarstwo Agroturystyczne "KETZLER'S", ul. Planetorza 67, Cisek



koszt zgrupowania 500,00 zł

Uprzejmie prosimy o potwierdzenie udziału oraz wpłatę, do dnia 30.06.2019 r.

Zbiórka 01.08.2019 r. – na hali sportowej w Cisku o godz. 9.00

Lista – Kadra Młodzików:

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. Matros Izabela | 9. Cichoński Kamil |
| 2. Zając Katarzyna | 10. Adaszyński Mateusz |
| 3. Kliś Martyna | 11. Szczepanek Jan - rezerwa |
| 4. Radziej Magdalena | 12. Pacan Małgorzata -rezerwa |
| 5. Gargol Amelia - rezerwa | 13. Olczyk Wojciech- rezerwa |
| 6. Baziak Hubert | 14. Kurc Daniel – rezerwa |
| 7. Kurowski Jakub | |
| 8. Michno Krzysztof | |



Kadra Junior Młodszy Kadet):

1. Niedźwiecka Dominika
2. Linek Adam
3. Wodniak Michał
4. Olszowa Dominika - rezerwa
5. Jurczyk Julia - rezerwa
6. Rogoziński Szymon – rezerwa



Plan dnia:

7.00 – 7.15 – pobutka

7.30 – 8.00 – poranny rozruch

8.30 – 9.00 – śniadanie

10.00 – 12.00 – I trening praktyczny

12.30 – 13.13.10 – obiad

13.30 – 15.30 – odpoczynek poobiedni

16.00 – 18.00 – II trening praktyczny

18.30 – 19.00 – kolacja

19.30 – 21.00 - III trening praktyczny lub teoretyczny

21.20 – 22.00 – wieczorna toaleta

22.30 – 07.00 – cisza nocna.





Zakończenie szkolenia o godz. 16.00 w dniu 10.08.2019 r. odbiór kadrowiczów Gospodarstwo Agroturystyczne "KETZLER'S", ul. Planetorza 67, Cisek
konto OZTS:ING Bank Śląski: 36 1050 1504 1000 0090 3100 1192

Potwierdzenie przelewu oraz kartę zgłoszeniową proszę przesłać, na adres E- mail
e.kazberuk@wp.pl

Trener Koordynator -Elżbieta Kozberuk - tel. 605 276 116
Trener Kadry Wang Zeng Yi

Osoby z poza kadry lub rezerwa kadry – zgłoszenia do 05.07.2019 r., koszt uczestnictwa 1500,00 zł

Każdy uczestnik powinien z sobą zabrać:

1. Kartę badania lekarskiego
2. Kartę obozową
3. Sprzęt sportowy

Kolejne zgrupowania:

18.10 - 20.10.2019 – Strzelce Op.

08.11.2019 r. – 11.11.2019 r. – Strzelce Op.

Ilość miejsc ograniczona!!!

Maria Kała
Prezes OZTS