

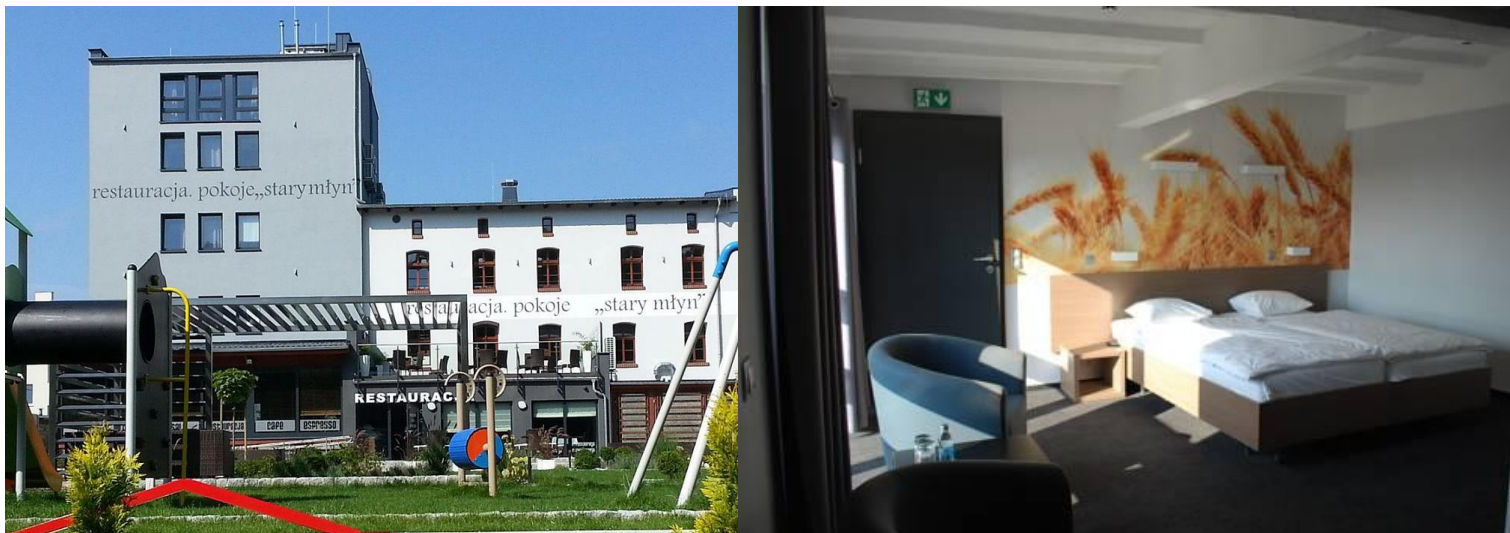


Opolski Związek Tenisa Stołowego

2019-10-02 **Szkolenie/Konsultacja Kadry Wojewódzkiej Młodzików i Kadetów**

Miejsce:

- Zakwaterowanie - Strzelce Opolskie, ul. Mickiewicza 19



- Hala sportowa – Pl. Żeromskiego 5a
Termin od 18.10.2019 r do 20.10.2019 r.

Program zgrupowania:

- 18.10.2019 r.- godz. 16.15 zakwaterowanie w hotelu.
 - godz. 16.45 testy wysiłkowo – sprawnościowe
 - godz. 18.30 kolacja po kolacji omówienie programu.
 - 22.00 cisza nocna
- 19.10.2019 r. - godz. 8.00 śniadanie
 - 9.30 – 11.30 I trening praktyczny
 - 12.30 – obiad
 - 14.30 – 16.30 II trening praktyczny
 - 18.00 kolacja po kolacji omówienie form treningowych
 - 22.00 cisza nocna
- 20.10.2019 r. – godz. 8.00 śniadanie



- 9.00 – 11.00 III trening praktyczny

- 12.00 – obiad

- 13.30 – 15.30 IV trening praktyczny

Zakończenie szkolenia oraz odbiór uczestników o godz. 16.00 – miejsce odbioru kadrowiczów „Hotel Stary Młyn”

Koszt zgrupowania – 150,00 zł., zgłoszenia proszę przesyłać do dnia 14.10.2019 do godz. 10.00, wraz z potwierdzeniem przelewu na adres:

wr.ozts@gmail.com

Wpłata na rachunek: nr rachunku: ING Bank Śląski 36 1050 1504 1000 0090 3100 1192

Lista zawodników powołanych do kadry:

Konsultacje 18-20.10.2019				
Lp.	Nazwisko	Imię	Data urodzenia	Klub
1	Zajac	Katarzyna	09.12.2007	UKS Dalachów
2	Gargol	Amelia	26.07.2006	AZS PWSZ Nysa
3	Cichoński	Kamil	01.03.2006	AZS PWSZ Nysa
4	Szczepanek	Jan	25.02.2008	LZS Żywocice
5	Michno	Krzysztof	02.01.2007	LZS Victoria Chróstice
6	Adaszyński	Mateusz	18.08.2006	UKS Sokolik Niemodlin
7	Niedźwiecka	Dominika	19.02.2004	STS Gmina Strzelce Opolskie
8	Olszowa	Dominika	06.02.2004	UKS Dalachów
9	Linek	Adam	25.07.2004	LZS Żywocice
10	Wodniak	Michał	19.04.2005	LZS Żywocice

Szkolenie poprowadzi wykwalifikowana Kadra trenerska w składzie: Wang Zeng Yi – Trener Kadry Wojewódzkiej, oraz Jakub Cyndera – Trener Koordynator Kadry Wojewódzkiej.

Każdy z uczestników powinien z sobą zabrać:

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

W razie wolnych miejsc zostanie powołana rezerwa kadry wojewódzkiej.