

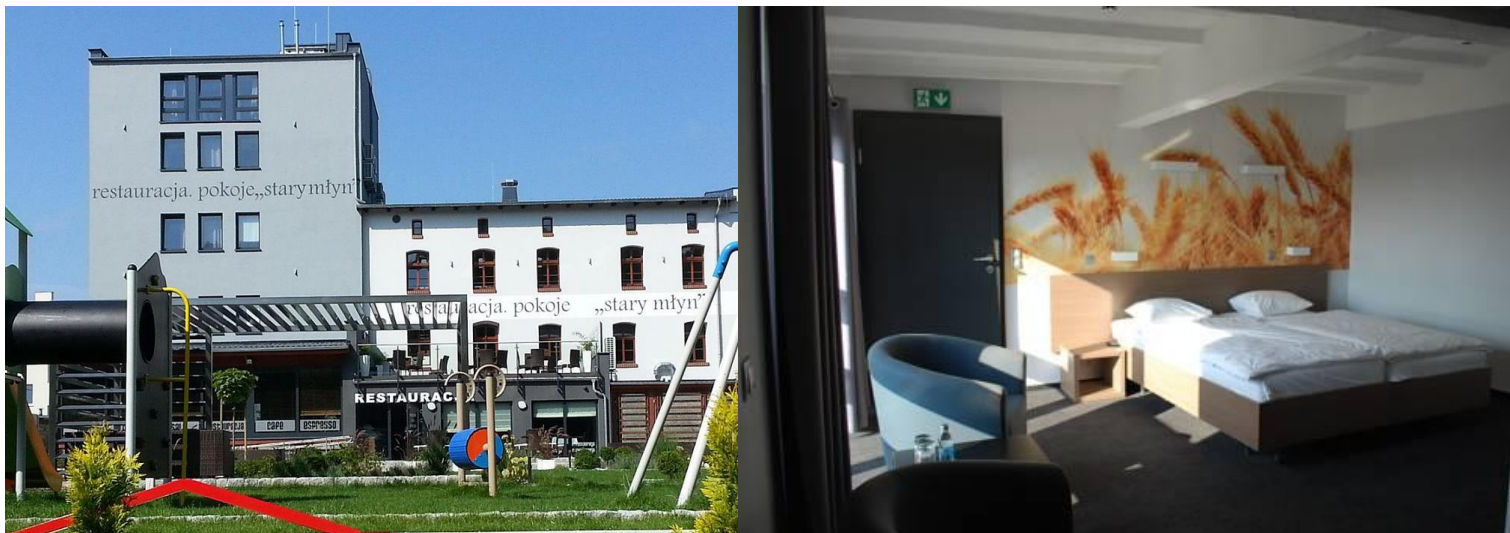


Opolski Związek Tenisa Stołowego

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

Miejsce:

- Zakwaterowanie - Strzelce Opolskie, ul. Mickiewicza 19



- Hala sportowa – Pl. Żeromskiego 5a
Termin od 11.10.2019 r do 13.10.2019 r.

Program zgrupowania:

- 11.10.2019 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
- 12.10.2019 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
- 13.10.2019 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 07.10.2019 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 11-13.10.2019

Lp.	Nazwisko	Imię	Data urodzenia	Klub
1	Zajac	Katarzyna	09.12.2007	UKS Dalachów
2	Radziej	Magdalena	21.07.2006	UKS Sokolik Niemodlin
3	Gargol	Amelia	26.07.2006	AZS PWSZ Nysa
4	Gargol	Wiktoria	08.11.2008	AZS PWSZ Nysa
5	Pacan	Małgorzata	01.01.2007	LUKS Mańkowice
6	Śłosarczyk	Paweł	25.04.2007	KTS Lew Głubczyce
7	Szczepanek	Jan	25.02.2008	LZS Żywocice
8	Adaszyński	Mateusz	18.08.2006	UKS Sokolik Niemodlin
9	Michno	Krzysztof	02.01.2007	LZS Victoria Chróścice
10	Cichoński	Kamil	01.03.2006	AZS PWSZ Nysa
11	Kurowski	Jakub	09.09.2006	AZS PWSZ Nysa
12	Jurczyk	Kacper	02.01.2008	UKS Dalachów

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.