Plan treningów Polskiego Związku Tenisowego
zgrupowanie COS OPO w Cetniewie 21-28.9.2018
trenerzy prowadzący: Bolesław Szmyd, Paweł Motylewski, Marcin Krześniak, Jarek Wołąsewicz.

Pt.	Sb.	Nd.	Poń.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.
21	22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7	8
PRZYJAZD Na godzinę 14.00	**Stretching rolowanie aktywizacja** 7:30-8:00	**Stretching rolowanie aktywizacja** 7:30-8:00	**Spacer plaża** 7:30-8:00	**Stretching rolowanie aktywizacja** 7:30-8:00	**Stretching** 7:30-8:00	**Stretching** 7:30-8:00	**Stretching** 7:30-8:00
	SNIADANIE 8-8:30						
	A / B **Trening funkcjonalny stabilizacja** 09:30-10:30	**L.A Technika biegu (płotki), rzutu, skoku I faza + Testy motoryczne** 10:00-12:00	A / B **Rocznik 2005 badania BOF w Gdańsku** **Tr. Praca nóg koordynacja** 10:00-12:30	A / B **L.A Technika rzutu, Biegu, skoku Plajometria I faza** 09:30-11:00	A / B Tr. **Praca nóg** 09:30-11:30 **Tr. tenis** 09:30-11:30	A / B **Tr. Praca nóg** 09:30-11:30 **Tr. tenis** 09:30-11:30	A / B **L.A Technika rzutu, Biegu, skoku Plajometria I faza** 09:30-11:00
	Testy motoryczne 11:00-12:30			**Gry sportowe** 11:30-13:00	**Bieg regeneracyjny** 12:00-12:30	**Gry sportowe** 12:00-13:00	**Bieg regeneracyjny** 11:30-12:00
OBIAD 13-13.30							
Aktywizacja mobilizacja 16:00-16:30 **Praca nóg** 16:30-17:30	**Testy motoryczne** 16:00-17:30	A / B **Tr. funkcjonalny stabilizacja** 16:00-17:00	A / B **Tr. Funkcjonalny + stabilizacja** 16:00-17:00	**ODNOWA BIOLOGICZNA** 15:00-18:00	A / B **Tr. Stabilizacja + Zdrowy kręgosłup** 15:00-16:30	A / B **Tr. Funkcjonalny + Zapobieganie urazom** 15:00-17:00	**WYJAZD Godzina 13.30 (suchy prowiant)**
Gry i zabawy koordynacyjne 17:30-18:30		A / B **Basen** 17:30-18:30	**Gimnastyka** 17:00-18:00		A / B **Tr. Koordynacja** 17:00-18:00	**Gimnastyka** 17:30-18:30	
	KOLACJA						
SALA 20:00-21:00	**SALA** 20:00-21:00	**SALA** 20:00-21:00	**SALA** 20:00-21:00		**SALA** 20:00-21:00		