Plan treningów Polskiego Związku Tenisowego
zgrupowanie COS OPO w Wałczu 24.09-01.10.2016
trenerzy prowadzący: Bolesław Szmyd, Paweł Motylewski, Marcin Krześniak,
Jarek Wołąsewicz, Guzowski Krzysztof, Ewa Zieman, Paweł Habrat

Sb	Nd	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb
24	25	26	27	28	29	30	1
1	2	3	4	5	6	7	8
	BADANIA **- skład ciała** **- krew** **- kinaza** 7: 00-8:15	**Stretching** 7: 45-8:15	**Stretching** 7: 45-8:15	**BADANIA** **- kinaza** 7: 00-8:15	**Stretching** 7: 45-8:15	**Stretching** 7: 45-8:15	**BADANIA** **- skład ciała** **- krew** **- kinaza** 7: 00-8:15
	SNIADANIE						
PRZYJAZD **Na godzinę** **14.00**	A / B **Tr.** **Funkcjonalny** + **Zapobieganie urazom** 09:30-10:30 **Fizjoterapeuta/Psycholog indywidualnie**	**L.A** **Technika rzutu, biegu, skoku I faza** + **Testy motoryczne** 09:00-11:30 **Fizjoterapeuta/Psycholog indywidualnie**	A / B **Tr.** **Praca nóg** 09:30-11:00	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		**Bieg regeneracyjny** 11:30-12:00	**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						
Tr. **Praca nóg** 16:00-17:30	**Testy motoryczne** 15:00-17:30 **Fizjoterapeuta/Psycholog indywidualnie**	A / B **Tr.** **Stabilizacja** + **Zdrowy kręgosłup** 15:00-16:30	A / B **Tr.** **Funkcjonalny** + **Zapobieganie urazom** 15:00-16:30	**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	A / B **Tr.** **Stabilizacja** + **Zdrowy kręgosłup** 15:00-16:30
Gry sportowe 17:30-18:30		A / B **Tr.** **Koordynacja** 17:00-18:00	**Gimnastyka** 17:30-18:30		A / B **Tr.** **Koordynacja** 17:00-18:00	**Gimnastyka** 17:30-18:30	**WYJAZD** **Godzina 17.00** **(suchy prowiant)**
	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		