



Polski Związek Tenisowy ma przyjemność poinformować, że w dniach 27-30 marca 2017 roku na kortach WTS DeSki w Warszawie odbędzie się konsultacja dla roczników 2001 i 2002, prowadzona przez **prof. Ewę Ziemann** oraz **trenera Piotra Żurawieckiego**.

W konsultacji udział wezmą następujący zawodnicy:

1. Wojciech Kasperski
2. Tomasz Frankowski
3. Witold Konopko
4. Jan Wajdemajer
5. Maciej Ziomber
6. Julian Radoń
7. Wojciech Szczęsny
8. Szymon Kierwiak

#### Plan konsultacji:

##### **Poniedziałek, 27 marca:**

- 7.30-8.30 – badania fizjologiczne prowadzone przez prof. Ewę Ziemann
- 8.30 – śniadanie
- 10.00-12.30 – testy sprawnościowo-wytrzymałościowe (na korcie)
- 12.30 – obiad
- 13.30-15.30 trening tenisowy
- 18.00 – kolacja
- 18.30-19.30 prelekcja dot. psychologii sportu

##### **Wtorek, 28 marca:**

- 8.00 – śniadanie
- 9.00-10.30 udział w prelekcji prowadzonej przez członka komisji antydopingowej
- 11.00-12.00 trening ogólnorozwojowy na korcie
- 12.30 – obiad
- 13.00-15.00 trening tenisowy
- 18.00 - kolacja

##### **Środa, 29 marca:**

- 8.00 – śniadanie
- 10.00-11.30 trening ogólnorozwojowy (kort+salka)
- 12.15 – obiad
- 13.00-15.00 trening tenisowy
- 18.00 – kolacja

##### **Czwartek, 30 marca:**

- 8.00 śniadanie
- 10.00-11.00 trening ogólnorozwojowy
- 11.00- 13.00 trening tenisowy
- 13.15 – obiad
- 14.00 – zakończenie konsultacji.