



**Plan treningów Polskiego Związku Tenisowego  
zgrupowanie Puszczykowo 12-21.04.2023  
trenerzy prowadzący: Mieczysław Bogusławski, Bolesław Szmyd,  
Helbik Rafał, Bojarski Paweł, Miara Krzysztof**

Śr	Czw	Pt	Sb	Nd	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt									
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
<b>Przyjazd na obiad do godz. 13:00</b>	<b>Mobilizacja rolowanie aktywizacja</b> 7: 30-8:00	<b>bieg</b> 7: 30-8:00	<b>Mobilizacja rolowanie aktywizacja</b> 7: 30-8:00	Widzimy się na śniadaniu	<b>Mobilizacja rolowanie aktywizacja</b> 7: 30-8:00	<b>bieg</b> 7: 30-8:00	Widzimy się na śniadaniu	<b>Mobilizacja rolowanie aktywizacja</b> 7: 30-8:00	<b>bieg</b> 7: 30-8:00									
	ŚNIADANIE																	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B								
	<b>Trening Wprowadzający</b> Ćw. sprawności wszechstronnej 9:00-10:00		<b>Trening Praca nóg</b> Technika, wzorce 9:00-13:00		<b>Trening TESTY SPROWNOŚCIOWE</b> 9:00-13:00		<b>Trening</b> Ćw. ukierunkowane Rzutowe 9:00-10:00		<b>Trening Praca nóg</b> Ćw. ukierunkowane biegowe 9:00-10:00		<b>Trening</b> Przygotowanie do treningu zintegrowanego 9:30-10:00		<b>Trening</b> Ćw. ukierunkowane 9:00-10:00		<b>Trening</b> Przygotowanie do treningu zintegrowanego 9:30-10:00		<b>Trening Praca nóg</b> Ćw. ukierunkowane 9:00-10:00	
	PRZEKĄSKA																	
	<b>Trening Tenis</b> 10:00-13:00		A	B	A	B	<b>Trening Tenis</b> 10:00-13:00		<b>Trening Tenis</b> 10:00-13:00		<b>Trening Tenis</b> 10:00-13:00		<b>Trening Tenis</b> 10:00-13:00		<b>Trening Tenis</b> 10:00-13:00			
OBIAD																		
<b>Trening wprowadzający</b> Mobilizacja Aktywizacja 16:00-17:00	A	B	A	B	<b>Odnowa biologiczna</b>		A	B	A	B	<b>Odnowa biologiczna</b>		A	B	A	B	<b>Wyjazd po obiedzie</b>	
<b>Trening Tenis</b> 17:00-18:30	<b>Gry sportowe</b> 17:00-19:00		<b>Trening Siła ogólna</b> 16:00-18:00				<b>Trening Tenis</b> Akcent szybkość 16:00-18:00		<b>Trening Siła ogólna</b> 16:00-18:00				<b>Gry sportowe</b> 16:00-18:00		<b>Trening Siła ogólna</b> 16:00-18:00			
	<b>Trening koordynacji</b> Ćw. sprawności wszechstronnej Po treningu siły 18:00-19:00		<b>Trening Tenis</b> 16:00-18:00				<b>Trening Tenis</b> 16:00-18:00		<b>Trening Tenis</b> 16:00-18:00									
KOLACJA																		
<b>Odprawa omówienie celów zgrupowania</b> 20:00-20:45	<b>Odprawa omówienie dnia</b> 20:00-20:30	<b>Odprawa omówienie dnia</b> 20:00-20:30	<b>Odprawa omówienie dnia</b> 20:00-20:30	<b>Odprawa omówienie dnia</b> 20:00-20:30	<b>Odprawa omówienie dnia</b> 20:00-20:30	<b>Odprawa omówienie dnia</b> 20:00-20:30	<b>Odprawa omówienie dnia</b> 20:00-20:30	<b>Odprawa omówienie dnia</b> 20:00-20:30	<b>Odprawa podsumowanie zgrupowania</b> 20:00-20:30									