



**Plan treningów Polskiego Związku Tenisowego
zgrupowanie Kozierki 11-18.10.2024
trenerzy prowadzący: Benjamin Budziak, Bolesław Szmyd, Ewa Serwotka**

Pt	Sb	Nd	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	
11	12	13	14	15	16	17	18	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Przyjazd na kolacje Do godz. 19:00	Widzimy się na śniadaniu	Mobilizacja Aktywizacja 60%/40% 7: 30-8:00	Bieg Tempo wole 7: 30-8:00	Mobilizacja Aktywizacja 60%/40% 7: 30-8:00	Śniadanie w Instytucie sportu	Mobilizacja Aktywizacja 60%/40% 7: 30-8:00	Bieg Tempo wole 7: 30-8:00	
	ŚNIADANIE 8:00							
	Wprowadzający Ćw. sprawności wszechstronnej cz. I 9:15-10:00	Wprowadzenie do treningu zintegrowanego 9:15-10:00	Ćw. ukierunkowane Rzuty, skoki cz. I 9:15-10:00	Wprowadzenie do treningu zintegrowanego 9:15-10:00	Badania Instytut Sportu + obiad 8:00-13:00	Ćw. ukierunkowane Rzuty, skoki cz. II 9:15-10:00	Wprowadzenie do treningu zintegrowanego 9:15-10:00	
	Trening Tenis Rytm i regularność 10:00-12:00	Trening Tenis Zintegrowany Akcent szybkość 10:00-12:00	Trening Tenis Różnorodność, zmiana rytmu 10:00-12:00	Trening Tenis Zintegrowany Akcent wytrzymałość 10:00-12:00		Trening Tenis Zintegrowany Akcent szybkość 10:00-12:00	Trening Tenis Gra punktowa 10:00-12:00	
	OBIAD 13:00							
	Wprowadzający Ćw. sprawności wszechstronnej cz. II 15:15-16:00	Trening siłowy Indywidualny program 16:00-18:00	Ćw. ukierunkowane Praca na nogach cz. I 15:15-16:00	Odnowa biologiczna odpoczynek 16:00-18:00	Trening Tenis Schematy półotwarte 16:30-18:00	Trening siłowy Indywidualny program 16:00-18:00	Wyjazd po obiedzie Do godz. 14:00	
	Trening Tenis Rozegrania i warianty deblowe 16:00-18:00		Trening Tenis + badania na korcie Instytut Sportu Schematy półotwarte 16:00-18:00					
	KOLACJA 19:00							
	Odprawa omówienie celów zgrupowania 20:00-20:30	Odprawa omówienie dnia 20:00-20:30	Odprawa omówienie dnia 20:00-20:30	Odprawa omówienie dnia 20:00-20:30	Szkolenie POLADA omówienie dnia 20:00-21:00	Odprawa omówienie dnia 20:00-20:30	Odprawa omówienie dnia 20:00-20:30	