

Plan treningów Polskiego Związku Tenisowego
zgrupowanie COS OPO w Cetniewie 21.09-30.09.2022
trenerzy prowadzący: Mieczysław Bogusławski, Bolesław Szmyd
Helbik Rafał, Bojarski Paweł

Śr	Czw	Pt	Sb	Nd	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt		
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Przyjazd Na obiad	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Plaża bieg 7: 30-8:00	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Widzimy się na śniadaniu	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Plaża bieg 7: 30-8:00	Widzimy się na śniadaniu	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Plaża bieg 7: 30-8:00		
	Morsowanie w morzu dla chętnych 7: 30-8:00	Morsowanie w morzu dla chętnych 7: 30-8:00	Morsowanie w morzu dla chętnych 7: 30-8:00		Morsowanie w morzu dla chętnych 7: 30-8:00	Morsowanie w morzu dla chętnych 7: 30-8:00		Morsowanie w morzu dla chętnych 7: 30-8:00			
	ŚNIADANIE										
	Trening Wprowadzający Ćw. sprawności wszechstronnej + Przygotowanie do testów Testy motoryczne 10:00-12:00	A Trening L.A Praca na plotkach, Technika biegu, skoku, rzutu 10:00-12:00	B Trening L.A Praca na plotkach, Technika biegu, skoku, rzutu 10:00-12:00	Trening Praca nóg Ćw. ukierunkowane 10:00-12:00	A Trening Praca nóg Ćw. ukierunkowane 10:00-12:00	B Trening Praca nóg Ćw. ukierunkowane 10:00-12:00	Trening L.A Praca na plotkach, Technika biegu, skoku, rzutu 10:00-12:00	A Trening Praca nóg Ćw. ukierunkowane 10:00-12:00	B Trening Praca nóg Ćw. ukierunkowane 10:00-12:00	A Trening L.A Praca na plotkach, Technika biegu, skoku, rzutu 10:00-12:00	B Trening L.A Praca na plotkach, Technika biegu, skoku, rzutu 10:00-12:00
	Trening Tenis 10:00-12:00		Trening Tenis 10:00-12:00			Trening Tenis 10:00-12:00			Trening Tenis 10:00-12:00		Trening Tenis 10:00-12:00
OBIAD											
Trening wprowadzający Mobilizacja Aktywacja 16:00-16:30	Gry sportowe 17:00-19:00	A Trening Siła ogólna + stabilizacja Prewencja urazów 16:00-17:30	Odnowa biologiczna	A Trening Siła ogólna + stabilizacja Prewencja urazów 16:00-17:30	B Gry sportowe 17:00-19:00	Odnowa biologiczna	A Trening Siła ogólna + stabilizacja Prewencja urazów 16:00-17:00	B Gry sportowe 17:00-19:00	A Trening koordynacji Po treningu siły 17:30-18:00	Wyjazd po obiedzie	
Trening koordynacji Gry i zabawy sportowe 16:30-18:00		Trening koordynacji Po treningu siły 17:30-18:00		Trening koordynacji Po treningu siły 17:30-18:00			Trening koordynacji Po treningu siły 17:30-18:00				
KOLACJA											
Odprawa omówienie celów zgrupowania 20:00-20:45	Odprawa omówienie dnia 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	Odprawa omówienie dnia 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	Odprawa podsumowanie zgrupowania 20:00-20:30		

Tab. Zgrupowanie w liczbach

Przygotowanie W/U/S	Temat treningu	Mikrocykl I	Mikrocykl II	Mikrocykl III	Suma
Przygotowanie wszechstronne	Gry sportowe wytrzymałość i sprawność ogólna, koordynacja ruchowa	3,5h	2h	2h	7,5h
	Trening lekkoatletyczny technika biegu, praca na płótkach, starty, koordynacja	1h	1h	1h	3h
	Trening siły ogólnej stabilizacja, ćw. prewencji, aktywacja w rozgrzewce	1,5h	1,5h	1,5h	4,5h
	Gibkość stretching statyczny, dynamiczny, mobilizacja	2h	2h	2h	6h
	Odnowa biologiczna stretching, rolowanie, basen, masaże wodne, jacuzzi, sauna,	x 1	x 1	x 1	x 3
Przygotowanie ukierunkowane	Rzuty wszechstronne, specyficzne (tenisowe)	1h	1h	1h	3h
	Praca na nogach technika, szybkość, zwinność, koordynacja tenisowa	2h	2h	4h	8h
Przygotowanie specjalne	Trening tenisowy	1h	2h	1h	4h
Podsumowanie	19 treningów (w tym 4 treningi tenisa) + 3 treningi odnowy	12h	11,5h	12,5h	36h treningowe (w tym 4 treningi tenisa) +3 razy treningi odnowy biologicznej