

Plan treningów Polskiego Związku Tenisowego
zgrupowanie COS OPO w Cetniewie 04.10-14.10.2022
trenerzy prowadzący: Mieczysław Bogusławski, Bolesław Szmyd
Benjamin Budziak, Adam Molenda, Krzysztof Miara, Michał Leśniewicz

Wt	Sr	Czw	Pt	Sb	Nd	Pn	Wt	Sr	Czw	Pt			
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
Przyjazd Na obiad	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Plaża bieg 7: 30-8:00	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00		Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Plaża bieg 7: 30-8:00		Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Plaża bieg 7: 30-8:00	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 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	Morsowanie w morzu dla chętnych 7: 30-8:00	Morsowanie w morzu dla chętnych 7: 30-8:00			
	ŚNIADANIE												
	Trening Wprowadzający + Przygotowanie do testów	A	B	Trening Praca nóg 10:00-12:00	A	B	Trening L.A Praca na płotkach, Technika biegu, skoku, rzutu 10:00-12:00	A	B	Trening Praca nóg 10:00-12:00	A	B	Trening Praca nóg 10:00-12:00
		Trening L.A Praca na płotkach, Technika biegu, skoku, rzutu 10:00-12:00	Trening Tenis 10:00-12:00		Trening Praca nóg 10:00-12:00	Trening Tenis 10:00-12:00		Trening Praca nóg 10:00-12:00	Trening Tenis 10:00-12:00		Trening L.A Praca na płotkach, Technika biegu, skoku, rzutu 10:00-12:00	Trening Tenis 10:00-12:00	
	Testy motoryczne 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	Testy motoryczne 16:00-17:00	Trening Funkcjonalny Siła ogólna Prewencja urazów 16:00-16:45	Odnowa biologiczna	Trening Funkcjonalny Siła ogólna Stabilizacja 16:00-16:45	Gimnastyka 16:00-16:45 + Siła ogólna Prewencja urazów 17:00-18:00	Odnowa biologiczna	Trening Funkcjonalny Siła ogólna Stabilizacja 16:00-17:00	Gimnastyka 16:00-16:45 + Siła ogólna Prewencja urazów 17:00-18:00	Odnowa biologiczna	Trening Funkcjonalny Siła ogólna Stabilizacja 16:00-17:00	Gimnastyka 16:00-16:45 + Siła ogólna Prewencja urazów 17:00-18:00	Odnowa biologiczna
	Gry i zabawy sportowe 16:30-17:30	Gimnastyka 17:00-17:45	Gry i zabawy sportowe 17:00-18:00		Gry i zabawy sportowe 17:00-18:00	Gry i zabawy sportowe 17:00-18:00		Gry i zabawy sportowe 17:00-18:00	Gry i zabawy sportowe 17:00-18:00		Gry i zabawy sportowe 17:00-18:00	Gry i zabawy sportowe 17:00-18:00	
	KOLACJA												
Odprawa omówienie celów zgrupowania 20:00-20:45				Odprawa omówienie dnia 20:00-20:30				Odprawa omówienie dnia 20:00-20:30			Odprawa Podsumowanie zgrupowania 20:00-20:45		

**Wyjazd
Po śniadaniu**

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	2h	1h	1h	4h
	Gimnastyka koordynacja ruchowa, elastyczność, wzmocnienie ogólne	45min	1h	1h	2h45min
	Trening lekkoatletyczny technika biegu, praca na płótkach, starty, koordynacja	1h	1h	1h	3h
	Trening funkcjonalny (siły ogólnej) stabilizacja, ćw. prewencji, aktywacja w rozgrzewce	1h	2h	2h	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	1h	2h	2h	5h
Przygotowanie specjalne	Trening tenisowy	1h	2h	1h	4h
Podsumowanie	19 treningów (w tym 4 treningi tenisa) + 3 treningi odnowy	9h45min	12h	11h	33h treningowe (w tym 4 treningi tenisa) +3 razy treningi odnowy biologicznej