

**Program zgrupowania szkoleniowego Kadra FTS-Polska**

**Elbląg, 2-5.07.2015**

**Miejsce: Centrum Spotkań Europejskich Światowid, Plac Jagiellończyka 1**

**Styl standardowy**

**3-5.07.2015 r.**

**03.07.2015 (piątek)**

**12:00 - 13:00** Rejestracja uczestników i wprowadzenie do szkolenia

**13:00** Spotkanie z lekarzem sportowym

**13:45** Umiejętność radzenia sobie ze stresem w sporcie - spotkanie z psychologiem sportowym

**15:00** Rozgrzewka

**16:00** Szkolenie - Lasse Odegaard

**16:45** Szkolenie - Lasse Odegaard

**17:30** Przerwa

**18:00** Praktice

**NEW 19:00** Spotkanie z fizjoterapeutą

**04.07.2015 (sobota)**

**09:00** Rozgrzewka

**10:00** Szkolenie - Robert Wota

**10:45** Szkolenie - Robert Wota

**11:30-12:00** Przerwa

**12:00** Szkolenie - Lasse Odegaard

**12:45** Szkolenie - Lasse Odegaard

**13:30-15:30** Przerwa obiadowa

**15:30** Szkolenie - Robert Wota

**16:15** Szkolenie - Rusłan Butko

**17:00-17:30** Przerwa

**17:30** Szkolenie - Lasse Odegaard

**18:15** Szkolenie - Lasse Odegaard

**19:00** Praktice

**05.07.2015 (niedziela)**

**10:00** Szkolenie - Rusłan Butko

**10:45** Szkolenie - Rusłan Butko

**11:30-12:00**

**12:00** Szkolenie - Lasse Odegaard

**12:45** Szkolenie - Lasse Odegaard

**13:30-15:30**

**15:30** Szkolenie - Lasse Odegaard

**16:15** Szkolenie - Lasse Odegaard

**17:00** Zakończenie zgrupowania, podsumowanie