

PLANOWANIE I PROWADZENIE TRENINGU W KLASIE 420

Organizator: Akademia Rozwoju Trenera PZŻ

Prowadzący: Jakub Antoniak

Data: 23-24.08.2025

Miejsce: Puck

Tematyka zajęć: Planowanie i prowadzenie treningu w klasie 420

- *Metodyka treningu*
- *Periodyzacja w szkoleniu żeglarskim*
- *Struktura czasowa i rzeczowa w treningu żeglarskim*
- *Trym sprzętu*
- *Praktyka*

Agenda:

23.08.2025

10.00-11.00	Przyjazd uczestników
11.00-12.00	Moduł pierwszy – teoria
12.00-12.15	Przerwa
12.15-13.15	Moduł drugi - teoria
13.30	Lunch
15.00-17.00	Zajęcia praktyczne na wodzie
17.30-18.30	Omówienie zajęć praktycznych - odprawa
18.30	Dyskusja, czas na pytania
19.00	Kolacja

24.08.2025

08.30-09.30	Śniadanie
10.00-12.00	Moduł trzeci – teoria
12.00- 13.00	Dyskusja, czas na pytania
13.00	Zakończenie sesji



AKADEMIA ROZWOJU
TRENERA PZŻ

- Prosimy o zabranie sprzętu potrzebnego do zajęć na wodzie– ubiór oraz radio
- Trenerzy dysponujący materiałem video, który chcieliby przeanalizować proszeni są o zabranie ze sobą w/w materiałów (pendrive)
- Cena w/w sesji dla uczestników zawierająca koszty zajęć, sprzętu, noclegów i wyżywienia to 250 PLN/osobę. Cena jest stała niezależnie od wykorzystania noclegów/wyżywienia. Cena dla osób, które w tym czasie korzystają z własnego noclegu wynosi 100 PLN/osobę.
- Po opłaceniu sesji uczestnikowi nie przysługuje prawo do zwrotu wniesionej opłaty.

W razie pytań prosimy o kontakt mailowy art@pya.org.pl

Pozdrawiamy,
ARTeam