



Polski Związek Podnoszenia Ciężarów

Polish Weightlifting Federation

Harmonogram Kursokonferencji Metodyczno-Szkoleniowej Trenerów i Instruktorów
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów
29.01. - 31.01.2016r

Hotel Kuźnia Napoleńska u. Sochaczewska 5, Teresin, Paprotnia.

Piątek, 29.01.2016 r.

do godziny 15:00 – OBIAD

do 16.00 - Przyjazd uczestników.

16.30 - Otwarcie Kursokonferencji PZPC (**Prezes Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów – Szymon KołECKI**)

17:00 – 18:00 – Bieżące Sprawy Związku (**PZPC**)

18.00 – 19.00 – Hormonalne Monitorowanie – Projekt Instytutu Sportu (**dr Zbigniew Obmiński, Blair Crewther**)

19.00 – KOLACJA

20.00 – Posiedzenie Rady Trenerów PZPC (**Przewodniczący Zygmunt Klepacki**)

Sobota, 30.01.2016 r.

08.00 – 8:30 – ŚNIADANIE

09.00 – 09.55 – koncepcja przygotowań zawodniczek do IO (**Ireneusz Peplowski – Trener Kadry Narodowej Kobiet**)

10.00 – 10.55 – koncepcja przygotowań zawodników do IO (**Ryszard Soćko – Trener Kadry Narodowej Mężczyzn**)

11.30 – 12.55 – Zastosowanie badań hormonalnych w praktyce sportowej (**dr hab. prof. AWF Benedykt Opaszowski**)

13:00 – 14:00 - EGZAMIN

14.00 – 15.00 - OBIAD

15.00 – 16.00 – Skład masy ciała zawodniczek i zawodników trenujących podnoszenie ciężarów (**mgr Jagoda Podkowska**)

16.00 – 18.00 Wystąpienie przedstawiciela Kliniki (**Szymon Kopko**)

19.00 - GALA POLSKIEGO ZWIĄZKU PODNOSZENIA CIĘŻARÓW.

Niedziela, 31.01.2016 r.

08.00 – 8:30 – ŚNIADANIE

09.00 – 09.55 – Przegląd badań z zakresu żywienia i suplementacji w podnoszeniu ciężarów (**mgr Jagoda Podkowska**)

10.00 – 11.30 – Przesłanki stosowania suplementacji L-arginina w sporcie (**Grzegorz Kępa**)

12.00 – 13.00 - Aktualności antydopingowe (**Dyrektor Biura Komisji dla Zwalczenia Dopingu w Sporcie - Michał Rynkowski**)

13.00 - OBIAD