

Harmonogram konferencji licencyjnej MKJ 20-21.01.2018 Warszawa

Sobota 20.01.2018

Godzina 11.00 – 11.45

Sala Konferencyjna Hotel Meksyk
Sprawy organizacyjne , MG13
Jacek Zalejarz , Krzysztof Krzewicki

Godzina 12.00 – 14.00

Siłownia ciężarowa AWF
Podstawy przygotowania fizycznego w kat. młodzik
Technika w kat. kadet
Program przygotowania w kat. junior
Tomasz Grodecki

Godzina 14.15 – 16.45

Sala konferencyjna Hotel Meksyk
Obrona indywidualna i zespołowa - warsztaty
Krzysztof Krzewicki, Grzegorz Kacała

Godzina 17.15 – 18.45

Sala sztuk walki (mata) AWF
Obrona - zajęcia praktyczne
Krzysztof Krzewicki, Grzegorz Kacała

Godzina 19.00 19.30

Kolacja Hotel Meksyk

Godzina 20.00 – 21.00

Sala konferencyjna Hotel Meksyk
Krzysztof Krzewicki, Grzegorz Kacała

Niedziela 21.01.2018

Godzina 8.00

Śniadanie (zgodnie z miejscem noclegu)

Godzina 9.00 – 10.00

Sala konferencyjna Hotel Meksyk
Specyfika szkolenia zawodników na pozycji 9,10.
Krzysztof Okapa

Godzina 10.00 – 11.15

Sala konferencyjna Hotel Meksyk
Gra po przegrupowaniach-warsztaty
Krzysztof Krzewicki, Grzegorz Kacała

Godzina 11.30 – 12.30

Sala sztuk walki (mata) AWF

Specyfika szkolenia zawodników na pozycji 9,10 - zajęcia praktyczne

Krzysztof Okapa

Godzina 12.30 – 13.45

Sala sztuk walki (mata) AWF

Zajęcia praktyczne

Krzysztof Krzewicki, Grzegorz Kacała

Godzina 14.00

obiad Hotel Meksyk

Godzina 14.30 – 15.00

Sprawy organizacyjne, zakończenie konferencji

Jacek Zalejarz