



## **KONFERENCJA METODYCZNO – SZKOLENIOWA WMOZLA**

**Warszawa 21-22.10.2023r**

**Holiday Park Hotel, ul. Heroldów 1b**

### **SOBOTA 21.10.2023**

8.00 – 10.00 **Przyjazd uczestników**

10.00 – 11.00 Struktura czasowa - Jakub Adamczyk i Karol Lech

11.00 – 12.00 e-Trener - Jakub Adamczyk i Karol Lech

13.00 – 14.30 Obiad

15.00 - 16.30 Trening wytrzymałości biegowej w rocznym cyklu przygotowań – Artur Błasiński

16.30– 18.00 Podsumowanie sezonu 2023, Działania WMOZLA – Tomasz Majewski i Krzysztof Glinka

18.00 – 19.00 Spotkanie w blokach konkurencji

19.00 – 20.00 Kolacja

### **NIEDZIELA 22.10.2023**

8.00 – 9.00 Śniadanie

9.30 - 11.00 Struktura rocznego cyklu przygotowań 400m ppł. Kobiet – Robert Kędziora

11.00 – 12.30 Spotkanie w blokach konkurencji

13.00 – 14.00 Obiad