

Plan szkolenia Akademia Żeglarska PZZ 2017

1. Badania diagnostyczne 01-02.04.2017, i 14-15.10.2017 (miejsce wytyczne przez PZZ)
2. Zgrupowanie kondycyjne **CHARZYKOWY**: 10-17.03.2017

Zakres zgrupowania w tym treningi na:

- a) hali sportowej
- b) w terenie (biegowe i rowerowe)
- c) na pływalni
- d) wykłady na temat: potrzeb całorocznego treningu przygotowania fizycznego w sezonie, oraz podstaw dietytyki i zasad zdrowego żywienia.

3. Zgrupowanie specjalistyczne 4 dni:
PUCK 28.04 – 1.05.2017

Wypada tylko jeden dzień ze szkoły. Po zgrupowaniu będzie jeden dzień dla trenera klubowego, żeby miał dla siebie możliwość dokonania ostatnich poprawek przed regatami. Zawodnik będzie również w tym dniu mógł odpocząć przez 4 dniowymi zawodami.

4. Zgrupowanie specjalistyczne 4 dni:
DZIWNÓW 27.05 – 30.05.2017

Wykorzystujemy weekend 27-28 wolny od szkoły. Po zgrupowaniu będzie jeden dzień dla trenera klubowego, żeby miał dla siebie możliwość dokonania ostatnich poprawek przed regatami. Zawodnik będzie również w tym dniu mógł odpocząć przez 4 dniowymi zawodami.

5. **BPS - ME** – Bezpośrednie przygotowanie startowe 18-24.07.2017.

Miejsce zgrupowania do ustalenia przez trenera na impreze główną:
Górki Zachodnie lub Dziwnów lub inne.

Propozycja pracy na AŻ na 2017 : Michał Zera i Karol Jączkowski