



# AGENDA

Sekrety Treningu Mistrzów - potęga motoryki w tenisie stołowym  
niedziela, 2 czerwca 2024 r.

Hala Widowiskowo - Sportowa CAIS Grodzisk Mazowiecki  
ul. Sportowa 29

- 9.00-9.30** Rejestracja
- 9.30-11.00** Wprowadzenie do szkolenia - **Bartosz Bibrowicz**  
Prewencja i rola fizjoterapeuty w tenisie stołowym - **Rafał Hejna**
- 11.15** Przerwa kawowa
- 11.30-12.15** Prewencja i rola fizjoterapeuty w tenisie stołowym, blok praktyczny - **Rafał Hejna**  
Przygotowanie motoryczne w tenisie stołowym - **część 1** (rozgrzewka, aktywacja)  
- **Arkadiusz Kędziński**, blok praktyczny
- 12.15** Przerwa kawowa
- 12.30-13.15** Prewencja i rola fizjoterapeuty w tenisie stołowym, blok praktyczny (siłownia)  
- **Rafał Hejna**
- 13.15-14.45** Obiad / dyskusja
- 14.45-16.00** Przygotowanie motoryczne w tenisie stołowym - **część 2** (planowanie treningu siłowego)  
- **Bartosz Bibrowicz**
- 16.00** Przerwa kawowa
- 16.15-17.00** Przygotowanie motoryczne w tenisie stołowym - **część 3** (moc w tenisie stołowym )  
- **Arkadiusz Kędziński**
- 17.00** Dyskusja / pytania

Sponsor Generalny:



Partnerzy:

