

PROGRAM KONFERENCJI SZKOLENIOWEJ  
 POMORSKIEGO OKRĘGOWEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI  
 OSTROWO 25-27.10.2019r.

25.10	16-17.00	Przyjazd, zakwaterowanie
	17.45 – 19.15	Ćwiczenia stabilizujące w treningu w biegach, skokach i rzutach – Piotr Benewiat
	19.30-21.00	Środki treningowe, planowanie - Sprint -Piotr Bora
	20.15	Kolacja
26.10	8.30 – 9.00	Śniadanie
	10.00	Zwyczajny Sprawozdawczy Zjazd Delegatów POZLA
	11.30	Nadzwyczajny Statutowy Zjazd Delegatów POZLA
	13.15	Obiad
	14.30 – 17.30	Środki treningowe, planowanie - skoki - Piotr Bora
	17.45 – 21.00	Podsumowanie sezonu 2019, Kalendarz imprez 2020
	21.30	Kolacja
27.10	8.30-9.15	Śniadanie
	9.30 – 13.00	Środki treningowe, planowanie – skoki – Piotr Bora
	13.15	Obiad
	14.00	Zakończenie konferencji, wydanie certyfikatów