

**WARSZTATY METODYCZNO-SZKOLENIOWE  
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W RAMACH PROGRAMU LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO!  
DLA TRENERÓW BLOKU WYTRZYMAŁOŚCI**

**Organizator:**

- Polski Związek Lekkiej Atletyki

**Sponsorzy i partnerzy:**

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- ORLEN S.A.
- Nestlé Polska S.A.

**Termin:** 24-26 października 2025 roku

**Miejsce:** Kompleks Sportowy ZAWISZA ul. Gdańska 163, Bydgoszcz

Piątek (24.10.2025)		
15:00-18:00 Recepcja Hotelu Zawisza	Przyjazd uczestników	
18:00-19:00 Restauracja Zawisza	Kolacja	
19:15-19:40 Sala konferencyjna	Otwarcie Warsztatów  Nowa strategia organizacji szkolenia sportowego w programie Lekkoatletyka dla każdego! od roku 2026	Marian Nowakowski Koordynator Główny Ldk! Mariusz Woźniak Trener Główny Bloku Wytrzymałości
19:40-20:20 Sala konferencyjna	<b>Wykład 1:</b> Programowanie oraz realizacja obciążeń treningowych od młodziczki do finału Igrzysk Olimpijskich na przykładzie Sofi Ennaoui. Analiza wsteczna oraz próba wyciągnięcia wniosków	Wojciech Szymaniak Trener Kadry Narodowej Juniorów
20:20-21:00 Sala konferencyjna	<b>Wykład 2:</b> Dziesięć lat od Ldk do Igrzysk Olimpijskich w Paryżu. Rozwój kariery sportowej zawodniczki Ldk na przykładzie Klaudii Kazimierskiej	Agnieszka Nowakowska Trenerka Kadry Narodowej Juniorów

21:00-21:45 Sala konferencyjna	<b>Wykład 3:</b> Potrzeba znaczenia monitoringu morfologii krwi w trosce o zdrowie młodzieży uprawiającej sport wyczynowy	Marcin Gandyk AZS-AWF Katowice
<b>Sobota (25.10.2025)</b>		
07:30-8:20 Restauracja Zawisza	Śniadanie	
08:30-9:15 Sala konferencyjna	<b>Wykład 4:</b> Znaczenie ćwiczeń ogólnorozwojowych z piłkami lekarskimi oraz z płótkami lekkoatletycznymi w perspektywie późniejszej specjalizacji zawodnika	Andrzej Mirek Trener medalistki ME U23 Karoliny Kołeczek
9:15-10:45 Sala konferencyjna	<b>Wykład 5:</b> Realizacja i kontrola w treningu wytrzymałości. Tętno, mleczan i status Autonomicznego Układu Nerwowego Wpływ treningu wytrzymałości na parametry wydolnościowe i bioenergetykę mięśni. Wskaźniki wytrenowania: tętno i mleczan a prędkość. Strefy intensywności w oparciu o mleczan. Testy diagnostyczne i ich interpretacja. Przykłady rozwiązań treningowych i przełożenie na wynik na zawodach. Monitoring zawodnika 24/7 i zastosowanie w treningu.	Ryszard Szul Sportkonsulting
10:45-11:00	Przerwa kawowa	
11:00-12:00 Sala konferencyjna	<b>Wykład 6:</b> Ćwiczenia plyometryczne w rozwoju siły eksplozywnej: nowe spojrzenie – perspektywy i problemy	prof. dr hab. Krzysztof Maćkała AWF Wrocław
12:00-12:45 Sala konferencyjna	<b>Wykład 7:</b> Trening prewencyjny kluczem do zapobiegania kontuzjom	Ewelina Białas Fizjoterapeutka
13:00-14:00 Restauracja Zawisza	Obiad	
15:00-15:45 Hala Gier	<b>Zajęcia praktyczne 1:</b> Trening prewencyjny kluczem do zapobiegania kontuzjom	Ewelina Białas Fizjoterapeutka
16:00-16:45 Siłownia	<b>Zajęcia praktyczne 2:</b> Znaczenie prawidłowego nauczania wykonania ćwiczeń siłowych z obciążeniem	Marcin Gandyk AZS-AWF Katowice

17:00-17:45 Hala Lekkoatletyczna	<b>Zajęcia praktyczne 3:</b> Ćwiczenia plyometryczne w rozwoju siły eksplozywnej: nowe spojrzenie – perspektywy i problemy	prof. dr hab. Krzysztof Maćkała AWF Wrocław
18:00-18:45 Hala Lekkoatletyczna	<b>Zajęcia praktyczne 4:</b> Trening motoryczny z użyciem płotków oraz piłek lekarskich - nauka podstaw i prawidłowego wykonania ćwiczeń	Andrzej Mirek
19:00-19:45 Restauracja Zawisza	Kolacja	
20:00-21:30 Sala konferencyjna	Podsumowanie Warsztatów – wnioski szkoleniowe i organizacyjne	Marian Nowakowski Mariusz Woźniak
<b>Niedziela (26.10.2025)</b>		
07:30-8:30 Restauracja Zawisza	Śniadanie	
8:45-10:00 Sala konferencyjna	Akceptacja wniosków o zatrudnienie trenerów klas VII-VIII i OSU w strukturze bloku wytrzymałości w roku 2026 Wręczenie certyfikatów Zakończenie Warsztatów	Marian Nowakowski Mariusz Woźniak
10:00-10:30	Wyjazd uczestników	