

PROGRAM KURSU
INSTRUKTOR WIOŚLARSTWA HALOWEGO

| SOBOTA | | | |
|--------|---------------|--|--|
| # | GODZINA | TEMAT | Szczegóły |
| 1 | 10:00 - 12:00 | Podstawy techniki wiosłowania | ćwiczenia wiosłarskie, technika krok po kroku, błędy |
| 2 | 13:00 - 15:00 | Różne formy treningu na ergometrze wiosłarskim | rodzaje treningów: tlenowy, wytrzymałościowy, szybkościowy, siłowy |
| 3 | 16:00 - 17:30 | Zawody na ergometrze wiosłarskim | przeprowadzanie zawodów w praktyce |
| 4 | 17:30 - 18:00 | Konsultacje indywidualne | |

| NIEDZIELA | | | |
|-----------|---------------|--------------------------------------|---|
| # | GODZINA | TEMAT | Szczegóły |
| 1 | 10:00 - 12:00 | Siłownia dla wiosłarzy | Trening na siłowni ukierunkowany na wiosłowanie |
| 2 | 13:00 - 15:00 | Planowanie i realizacja treningu | Jak zbudować plan treningowy pod kątem wiosłarstwa i skutecznie go realizować |
| 3 | 15:30 - 17:00 | Trening osób z niepełnosprawnościami | Trening osób niewidomych i słabowidzących, trening osób na wózkach |
| 4 | 17:00 - 18:00 | Konsultacje indywidualne | |