



POLSKI
ZWIĄZEK
ŁUCZNICZY

POLISH
ARCHERY
FEDERATION

Warszawa, dnia 29.10.2013

I.dz. 224/2013

Kluby Sportowe:

wg rozdzielnika

Dział Szkolenia PZŁucz. uprzejmie informuje, że z dniem 02.11.2013 rozpoczyna się szkolenie w klubach w ramach nowego sezonu 2014. W związku z udziałem reprezentacji Polski na zawodach halowych w Berlinie w dniach 13-15.12.2013 oraz w Halowych Mistrzostwach Świata w Nimes w dniach 25-28.02.2014, udział zawodników kandydujących do reprezentacji kraju w zawodach kontrolnych kadry narodowej w terminie : 23-24.11.2013 - Milówka, 7-8.12.2013 - Prudnik oraz w dniach 11-12.01.2014 – Prudnik jest obowiązkowy.

Zawody odbędą się w konkurencji 2x20 serii z 18 metrów + runda eliminacyjna systemem setowym, „każdy z każdym” od ¼ finału.

W m-cu listopadzie 2013 zawodnicy KN – grupy szkolenia olimpijskiego obowiązkowo realizują:

Trening siłowy -3 razy w tygodniu minimum 60 minut; około 10 000 kg/trening

Trening ogólnorozwojowy - 3 razy w tygodniu – minimum po 60 minut.

Trening techniczny - 4 razy w tygodniu; ilość serii od 20-40/trening; ilość strzał w serii - 3

I Halowe zawody kontrolne kadry narodowej w 2014 roku w konkurencji 2x20 serii z odl. 18 metrów + rundki indywidualne systemem „każdy z każdym” od 1/4 finału odbędą się w dniach 11-12.01.2014 w Prudniku.

II Halowe zawody kontrolne w terminie 1-2.02.2014 w Prudniku.

Trener Główny

Jan Lach

/--/

Kierownik Wyszukolenia

Henryk Jurzak

/--/