



MAŁOPOLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

Al. Jana Pawła II 84, 31-579 Kraków

tel./fax: 012 641 11 65, e-mail: kozla.pl@interia.pl

konto: Pekao S.A. 67124047191111000051832160

PLAN SZKOLENIA KADRY WOJEWÓDZTWA MŁODZIEŻOWCÓW W 2010 ROKU

Podstawowym celem szkolenia zawodników z kategorii wiekowej Młodzieżowca jest opieka nad zawodnikami, którzy przygotowują się do Młodzieżowych Mistrzostw Polski w Lekkiej Atletyce.

W akcjach szkoleniowych Młodzieżowców biorą udział zawodnicy, którzy nie mają zabezpieczonego szkolenia sportowego w ramach Kadr Narodowych, OSSM, ACSS i WCSS. Zabezpieczenie szkolenia sportowego winna być szansą do postępu wynikowego i awansu zawodników do szkolenia centralnego (max), OSSM oraz ACSS i WCSS (min) w kolejnym roku.

W przypadku wolnych miejsc na planowanych akcjach szkoleniowych dokooptowani mogą zostać zawodnicy Kadr Narodowych, OSSM, ACSS i WCSS z kategorii wiekowej Młodzieżowca.

Celem szkolenia jest uzyskanie przez poszczególnych zawodników następującej poprawy:

Zawodnicy 2009	Cel minimalny 2010 wynik	Cel maksymalny 2010 wynik	Cel minimalny 2010 miejsce	Cel optymalny 2010 miejsce
z klasą 3	poprawa o 2-3%	I klasa sportowa	Udział MMP	IX-XII MMP
z klasą 2	poprawa o 1-2%	I klasa sportowa	Udział MMP	Finał MMP
z klasą 1	poprawa o 1%	poprawa wyniku o 2%	Finał MMP	Medal MMP

Planowane akcje szkoleniowe w 2010 roku:

Lp.	Data	Czas trwania	Miejsce zgrupowania	Zawodnicy	Trenerzy	Razem
1.	15.02 - 21.02	6 dni	Spała	10	1-2	11-12
2.	26.03 - 03.04	8 dni	Spała	10	1-2	11-12
3.	20.06 - 30.06	10 dni	Zakopane	10	1-2	11-12
4.	06.08 – 18.08	12 dni	Olsztyn	20	4	24