



SEMIARIUM SZKOLENIOWE PUT

Data: 11-12.01.2013 (sobota i niedziela)

Miejsce: Dzierżoniów, Sala treningowa SKT Tiger, ul. Wrocławska 29 (DH Odra).

Koszt: 50 zł.

Prowadzący:



Sebastian Maniak 5. dan, 23 lata stażu treningowego. Jest instruktorem czołowego klubu PUT, sport managerem, specjalizuje się w szkoleniu dzieci. Dzięki nowatorskim rozwiązaniom i kreatywnemu podejściu zbudował jeden z największych klubów sportów walki w Polsce, a być może i w Europie.

W trakcie seminarium poprowadzi panel **prowadzenie integracyjnych treningów otwartych**, dzięki któremu instruktorzy poznają skuteczne sposoby na pozyskanie nowych ćwiczących oraz przede wszystkim na utrzymanie tych już trenujących.



Mikołaj Kotowicz 5. dan, 22 lata stażu treningowego. Jest Wiceprezesem PUT i instruktorem Krakowskiego Centrum Taekwon-do. Kilukrotnie był Mistrzem Polski w walkach i w formach, zdobył również tytuł Mistrza Europy ETF. Trójka jego podopiecznych znalazła się w 5-osobowej drużynie reprezentacji Polski, która zdobyła 3. miejsce na ostatnich Mistrzostwach Świata.

Poprowadzi on panel szkoleniowy **metodyka treningowa w formule walk light-contact** koncentrując się na pracy nogą wykroczną oraz poruszaniu w walce.



Bartosz Guran- absolwent Uniwersytetu Wrocławskiego i AWF-u. Jest trener kulturystyki, dietetykiem i instruktorem sportów walki. Wielokrotnie zdobywał medale Mistrzostw Polski w kulturystyce. Jest również ekspertem w firmie Fitness Authority. Przybliży nam teorię z zakresu **dietetyki i suplementacja w sportach walki**. Będzie mówił o odżywianiu trenujących, odżywianiu okołotreningowym, o suplementacji. Znaczną część poświęci również zagadnieniom redukcji wagi.

Noclegi:

- Hotel Delta In, ul. Bielawska 14 (300 m. od hali), ceny od 240 zł za pokój 2-osobowy ze śniadaniem; tel. 74 831 02 05.
- Hotel Ziemowit, ul. Wrocławska 59, ceny od 72 zł ze śniadaniem w pokoju 4-osobowym; tel. 74 831 73 02.
- Hotel OSiR, ul. Strumykowa 1, ceny od 120 zł za pokój 2-osobowy bez śniadania; tel. 74 645 05 41.
- Hotel Metaxa, ul. Cicha 4, ceny od 185 zł za pokój ze śniadaniem; tel. 74 832 11 35.
- Istnieje też możliwość noclegów za darmo na sali SKT Tiger – trzeba sobie zapewnić śpiwór i karimatę.

Rezerwacji należy dokonać we własnym zakresie.

Plan zajęć:

Sobota 11.01.2013

- 15:00-15:30 – przyjazd i rejestracja
- 15:30-17:00 – metodyka light-contact cz. 1
- 17:00-17:30 – przerwa
- 17:30-19:00 – prowadzenie treningów otwartych
- 20:00-00:00 – spotkanie towarzyskie uczestników

Niedziela 12.01.2013

- 09:00-11:00 – dietetyka i suplementacja
- 11:00-11:30 – przerwa
- 11:30-13:00 – metodyka light-contact cz. 2.

Zgłoszenia mailowe na adres: kotowicz@put.org.pl do 3.01.2013.