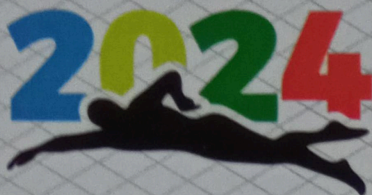


SWIM



Certyfikat

Jurewicz Mateusz

uczestniczył(a) w szkoleniu dla trenerów pływania
w ramach projektu „SWIM 2024”

1. Psychologiczny aspekt budowania zespołu i osiągnięcia potencjału jednostki.
2. Najnowsze innowacje w technice sprintu kraulowego.
3. Planowanie sezonu i różnice w obciążeniach dla zawodników specjalizujących się w sprincie oraz dystansach średnich.
- prowadzący Mike Bottom
4. Zasady stosowania najważniejszych substancji ergogenicznych podczas treningu oraz na zawodach.
- prowadzący Artur Kamzol
5. Krok pływacki – maksymalny czy optymalny? Jak zwiększyć prędkość pływania dzięki pracy nad frekwencją i długością kroku pływackiego.
- prowadzący Łukasz Drynkowski
5. Optymalizacja techniki pływania u najlepszych polskich sprinterów w realizowanym od początku 2019 roku projekcie „PSP”.
- prowadzący Bartosz Kizierowski i Bartosz Stanecki

Prowadzący:

Mike Bottom

Artur Kamzol

Łukasz Drynkowski

Bartosz Kizierowski

Bartosz Stanecki

8-9 czerwca 2019
Warszawa