

## PLAN ZGRUPOWANIA SEDZIÓW WS ŁÓDŹ – KLESZCZÓW 12-13.01.2019

### SOBOTA

- 11.00 - 11.30 - Przyjazd i zameldowanie w hotelu
- 12.00 - 13.00 - Trening ; / obserwatorzy –test pisemny - szkoleniowy /
- 13.30 - 14.00 - Obiad
- 14.30 - 14.45 - Uroczyste otwarcie zgrupowania – Zarząd WS Łódź
- 14.45 - 15.45 - Szkolenie 1
- 15.45 – 16.15 - Przerwa kawowa /Prezentacja strojów sędziowskich firmy JOMA
- 16.15 – 17.15 - Szkolenie 2
- 17.30 – 19.00 - Basen/odnowa biologiczna
- 19.30 – 20.00 - Kolacja

### NIEDZIELA

- 7.15 – 8.00 - Badanie tkanki tłuszczowej i wagi
- 8.15 – 8.45 - Rozruch/trening
- 9.15 – 9.45 - Śniadanie
- 10.00 – 10.30 - Test filmowy
- 10.30 – 10.45 - Przerwa kawowa
- 10.45 – 11.45 – Szkolenie 3
- 11.45 – 12.00 Zakończenie Zgrupowania

***Sędziowie zobowiązani są do uczestnictwa w szkoleniach w koszulkach polo WS Łódź. Nie posiadający takiego sprzętu proszeni są o ubranie się w granatową/czarną koszulkę.***

***Obserwatorzy proszeni są o ubiór sportowy.***

***Na trening we własnym zakresie dbamy o odpowiedni ubiór: czapki, rękawiczki, ortaliony, dresy itp.***

***Na basen/saunę uczestnicy zobowiązani są zabrać kąpielówki, czepek i klapki, ręcznik***