

# TRAINWITHBRAIN

## COACHES EDUCATION PROGRAM

za udział w kursie ON-LINE

## PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE W TRENINGU SPORTOWYM DZIECI I MŁODZIEŻY

TRAINWITHBRAIN SPORT PERFORMANCE  
w wymiarze 3 godzin

---

# CERTIFICATE OF PARTICIPATION

### PROGRAM WKURSU

- programowanie i organizacja treningu motorycznego w kształceniu sportowym
- zasady długofalowego treningu motorycznego
- przygotowanie ruchowe oraz akcenty motoryczne w jednostce treningowej
- podstawowe zagadnienia periodyzacji treningu motorycznego w sporcie
- elementy treningu funkcjonalnego (siła mięśniowa, moc, koordynacja, mobilność, stabilność)



TRAINWITHBRAIN  
SPORT PERFORMANCE

Waldemar Warchoł  
CEO & Founder TWB

