

# Seminarium instruktorskie PFKK - Wałcz 2012

2012-10-10 06:37

To seminarium było inne niż wszystkie. W dniach 5-7 października w COS Wałcz odbyło się seminarium szkoleniowe dla instruktorów PFKK oraz konsultacje wąskiej kadry. Tym razem ćwiczono z kettlebell's, piłkami lekarskimi oraz ciężarem własnego ciała. Uczestnicy seminarium mieli okazję zapoznać się z programami budowy kondycji w oparciu o system CrossFit. Program ten zaprezentował i zaproponował shihan Bogusław Jeremicz 5 dan, który dwukrotnie, w tym roku w Kopenhadze brał udział w szkoleniu CrossFit. Było też dużo o diecie.



Sensei Andrzej Poczwardowski 3 dan prowadził zajęcia z metodyki treningowej kształtowania siły i wytrzymałości u dzieci w oparciu o zabawy ruchowe. Sempai Jarosław Rogala 1 dan przedstawił metody kształtowania szybkości ogólnej. Zajęcia z kadrą prowadził sensei Artur Wilento 4 dan, a kurs sędziowski poprowadził sensei Dariusz Jasiakiewicz 4 dan. Na zakończenie seminarium kilkunastu uczestników otrzymało Licencję PFKK sędziego krajowego i klubowego. Gość specjalny shihan Józef Pietras kontynuował szkolenie combat i "Sistiema".







