BETTER WAY

CERTYFIKAT

Uczestnictwa w kursie:

Długofalowy Rozwój Motoryczny w Piłce Nożnej

dla:

Bartosz Zmudziński

Kurs składa się z 4 dni szkoleniowych i obejmuje następujące zagadnienia:

Dzień 1 - Trening Siły
Dzień 2 - Trening Mocy i Szybkości
Dzień 3 - Trening Wytrzymałości
Dzień 4 - Planowanie treningu

Michał Naulewicz
Trener przygotowania motorycznego

Michał Kwietniewski
Trener przygotowania motorycznego