

**KOMUNIKAT PZKFITS  
OBÓZ KADRY NARODOWEJ - CETNIEWO 2009**

Letni obóz Kadry Narodowej PZKFITS odbędzie się w Ośrodku COS w nadmorskim Cetniewie koło Władysławowa w dniach od 15 lipca (środa) do 19 lipca (niedziela).  
Przyjazd: 15.07.2009 - od godz. 12:00 do godz. 16:00 (od drugiego posiłku).  
Wyjazd: 19.07.2009 - od godz. 13:00 (po drugim posiłku).

**Skład osobowy zawodników i zawodniczek wytypowanych na obóz kadry narodowej w Cetniewie:**

- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 1. Anna SzczotkaEuro    | Gym Jaworzno     |
| 2. Agata Radziwoniuk    | Aplauz Warszawa  |
| 3. Alicja Klarkowska    | Aplauz Warszawa  |
| 4. Żaneta Balsewicz     | Power Pit Gdansk |
| 5. Marek Dorosz         | Samson Lublin    |
| 6. Akop Szostak         | Aplauz Warszawa  |
| 7. Szymon Łada          | Power Pit Gdańsk |
| 8. Witold Pomećko       | Power Pit Gdańsk |
| 9. Karol Małecki        | Winogrady Poznań |
| 10. Mateusz Kołkowski   | Aplauz Warszawa  |
| 11. Marcin Kosel        | Olimp Zabrze     |
| 12. Tomasz Pabiniak     | Lesio Łódź       |
| 13. Wojciech Szymkowiak | Efekt Toruń      |
| 14. Karol Nitka         | Olimp Zabrze     |

**Kadra trenerska i wykładowcy:**

Violetta Pryłowska	Trenerka kadry narodowej fitness
Bogdan Szczotka	Trener kadry narodowej seniorów w kulturystyce
Leszek Michalski	Trener kadry narodowej juniorów w kulturystyce
Andrzej Michalak	Wiceprezes ds. kulturystyki

**Na własny koszt:**

Paweł Małek  
Beata Przyborska  
Daniel Straszewski  
Piotr Skarżyński  
Katarzyna Matella

<b>RAMOWY PROGRAM ZAJĘĆ</b>					
1.	9:00	12:30	16:00	19:30	Posiłki
2.	10:00 – 11:30		Trening siłowy ( COS )		

3.	7:30 – 8:30 17:00 – 18:30	Trening aerobowy ( COS – sala z rowerami stacjonarnymi)
4.	14:00 – 15:00	Fitness Sala gimnastyczna COS
5.	18:00 – 19:00	Basen ( COS ) + odnowa biologiczna
6.	14:00 – 16:00 20:00 – 22:00	Wykłady problemowe w grupach (rzutnik multimedialny + sala wykładowa)
Konsultacje indywidualne i założenia dietetyczno-treningowe w grupach		

## Konsultacje weteranów

Ponadto, na sobotę, 18 lipca, zaplanowane jest spotkanie ze wszystkimi kulturystami-weteranami, objętymi sponsoringiem firmy Fitness Authority w ramach przygotowań do Mistrzostwa Świata Juniorów i Weteranów w Białymstoku.

Weterani przyjeżdżają do Cetniewa na godz. 13:00.

W ramach tej konsultacji spotkania będą rozdysponowane odżywki.

W tym dniu wyszczególnionym zawodnikom, przy okazji odbywającego się Obozu Kadry Narodowej w kulturystyce i fitness, zostanie przekazana kolejna porcja odżywek od sponsora - firmy Fitness Authority, reprezentowanej przez pana Tadeusza Zarębskiego. Trenerzy Kadry w tym dniu przeprowadzą konsultacje dla zawodników w celu opracowania strategii treningowej przed MŚJiW.

Weterani przybywają na koszt własny, pobyt i wyżywienie we własnym zakresie.

## Weterani objęci sponsoringiem Firmy Fitness Authority:

- |     |                      |                  |
|-----|----------------------|------------------|
| 1.  | Czerski Wiesław      | Spółem Łódź      |
| 2.  | Danielczyk Krzysztof | Filon Warszawa   |
| 3.  | Grzywacz Mariusz     | Aplauz Warszawa  |
| 4.  | Hryszkiewicz Henryk  | SSKiR Sopot      |
| 5.  | Kruk Wiesław         | Filon Warszawa   |
| 6.  | Kryńska Ewa          | Paco Lublin      |
| 7.  | Kunecki Gabriel      | Spółem Łódź      |
| 8.  | Nol Waldemar         | Tytan Ostrołęka  |
| 9.  | Olejko Jan           | Olimp Zabrze     |
| 10. | Pindelski Krzysztof  | Warszawa         |
| 11. | Sobczak Stanisław    | Orion Elbląg     |
| 12. | Strojcki Grzegorz    | Olimp Zabrze     |
| 13. | Szczygielski Albert  | Mińsk Mazowiecki |
| 14. | Winogrodzki Robert   | Paco Lublin      |

mgr inż. Andrzej Michalak  
Wiceprezes PZKFITS