



Warszawskie Centrum Innowacji
Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń
ul. Stara 4, 00-231 Warszawa
tel. 22 628-67-64; 22 628-01-79
email: wci@wci.es.edu.pl, www.wci.es.edu.pl
NIP: 7010140522
REGON: 141551564



ZAŚWIADCZENIE

Pan/-i

Lamila Baranowski

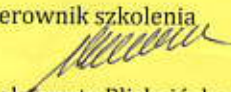
uczestniczył/-a
w warsztatach metodycznych

BIEGAJ Z UŚMIECHEM

Program warsztatów obejmował następujące zagadnienia:

1. Gry i zabawy wytrzymałościowe.
2. Gry i zabawy szybkościowe.
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w treningu biegowym.
4. Formy i metody kształtowania wytrzymałości.
5. Stopniowa intensyfikacja wysiłku wytrzymałościowego – przykładowe jednostki treningowe.

Kierownik szkolenia


dr Małgorzata Plicheńska

Warszawa, 13 września 2013