



RODZAJ AKCJI	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
TERMIN	11.06.2018 – 29.06.2018		
MIEJSCE	Centralny Ośrodek Sportu Ośrodek Przygotowań Olimpijskich im. Feliksa Stamma Cetniewo we Władysławowie <i>ul. Żeromskiego 52, 84-120 Władysławowo, tel. (+48 58) 674 63 00</i>		
KIEROWNIK AKCJI	Sylvia Nowak-Trębacka <i>tel.: 501078670</i>		
KADRA SZKOLENIOWA	Nazwisko	Imię	Stopień uprawnień (tren./instr.) / funkcja
	NOWAK-TRĘBACKA	SYLWIA	II / kierownik
	REMBIASZ	KONRAD	II / trener przygotowania motorycznego
	HAYDER	KAMILIA	II / trener przygotowania motorycznego
	SUSKA	VIOLETTA	trener baletu
	CHOJNACKA	LUDMILA	trener tańca
IŁOŚĆ	Zawodników	Kadra Szkoleniowa	Dni
	12	5	19

Cel zadania

Przygotowanie wszechstronne do sezonu 2018/2019

Uwagi inne

Grupa szkoleniowa PZŁF				
Lp.	Nazwisko	Imię	Rok ur.	Klub sportowy
	BORYSOVA	OLESANDRA	16.10.1998	ŁTŁF ŁÓDŹ
	GAŁA	KRZYSZTOF	30.03.1996	MKŁ ŁÓDŹ
	GURTLER	RYSZARD	17.09.1999	OCHOTA WARSZAWA
	KALISZEK	NATALIA	17.05.1996	MKS AXEL TORUŃ
	KURAKOVA	EKATARINA	24.06.2002	MKS AXEL TORUŃ
	LERKA	NATALIA	19.04.2002	MKŁ ŁÓDŹ
	RZEPIEL	OLIWIA	08.03.2001	UKŁF OCHOTA WARSZAWA
	SPODYRIEV	MAKSYM	29.12.1993	MKS AXEL TORUŃ
	SUDNIK	CELINA	10.09.2003	ŁTŁF ŁÓDŹ
	WITKOWSKI	KORNEL	03.01.2002	ŁTŁF ŁÓDŹ
	WITKOWSKI	MIŁOSZ	18.10.1999	ŁTŁF ŁÓDŹ
	WOJTYNSKA	NIKOLA	6.07.2001	OCHOTA WARSZAWA

Program szkolenia sportowego

Przyjazd			Data:11.06.2018			godz. 14:00			Pierwszy posiłek: OBIAD		
L p.	Data	I i II - Temat zajęć/	Czas [min]	Ilość Zaw.	II i III - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	IV - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	Podpis szkoleniowca
1	11.06.2018	Elementy techniki i siły biegowej	60	1	Stretching/Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/Formy taneczne	60/60	2				
2	12.06.18	Ćwiczenia siłowe nóg (plaża)/ Sprawność ogólna - trening obwodowy na siłowni (hala)	90/60	2	Stretching/Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/Formy taneczne	60/60	2	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	1	
3	13.06.18	Wycieczka terenowa - duża zabawa biegowa (teren)/Ćwiczenia w wodzie, pływanie (basen)	90/60	2	Stretching/Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/Formy taneczne	60/60	2	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	1	
4	14.06.18	Szybkość biegowa, start wysoki i niski (stadion)/ Ćwiczenia na piłkach rehabilitacyjnych (stadion)	90/60	2	Stretching/Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/Formy taneczne	60/60	2	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	1	
5	15.06.18	Ćwiczenia siłowe nóg, ćwiczenia ze sztangą (hala)/ Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion)	90/60	2	Stretching/Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/Formy taneczne	60/60	2	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	1	

6	16.0 6.18	Gry i zabawy biegowe (plaża)/ Ćwiczenia równoważne (stadion)	90/ 60	2	Stretching/Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/Formy taneczne	60/ 60	2			
7	17.0 6.18	Dzień wolny			Dzień wolny			Dzień wolny		
8	18.0 6.18	Gry biegowe z akcentem szybkościowym (stadion)/ Sprawność ogólna - trening obwodowy na siłowni (hala)	90/ 60	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/ Samba-technika kroków	60/ 60	2	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	1
9	19.0 6.18	Wycieczka terenowa - duża zabawa biegowa (teren)/ Ćwiczenia w wodzie, pływanie (basen)	90/ 60	2	Formy taneczne- wyrażanie emocji, praca „twarzą”, spojrzeniem	60/ 60	2	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	1
10	20.0 6.18	Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion)/ Ćwiczenia na piłkach rehabilitacyjnych (stadion)	90/ 60	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/ Samba-obszerność ruchu, partnerowanie, krótkie formy tańca w parze	60/ 60	2	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	1
11	21.0 6.18	Ćwiczenia siłowe nóg, ćwiczenia ze sztangą (hala)/ Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion)	90/ 60	2	Stretching/ Formy taneczne- Praca ciałem, interpretacja muzyki.	60/ 60	2	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	1
12	22.0 6.18	Gry i zabawy biegowe (plaża)/ Ćwiczenia równoważne (stadion)	90/ 60	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/ Rumba-wprowadzenie techniki i charakteru tańca	60/ 60	2	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	1

1 3	23.0 6.18	Ćwiczenia na płótkach (stadion)/ Gry zespołowe (stadion)	90/ 60	2	Stretching/ Rumba- formy wyrażania emocji	60/ 60	2			
1 4	24.0 6.18	Dzień wolny			Dzień wolny			Dzień wolny		
1 5	25.0 6.18	Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion). Ćwiczenia na płótkach (stadion)	90/ 60	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/Jive- charakter tańca, technika kroków, emocje, rytmizacja	60/ 60	2	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne- techniki oddechowe	60	1
1 6	26.0 6.18	Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion)/ Ćwiczenia w wodzie, pływanie (basen)	90/ 60	2	Stretching/ krótkie formy taneczne solo i w parze	60/ 60	2	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	1
1 7	27.0 6.18	Wycieczka terenowa - duża zabawa biegowa (teren)	90/ 60	2	Stretching/Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania	60/ 60	2	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	1
1 8	28.0 6.18	Gry i zabawy biegowe (plaża)/ Ćwiczenia równoważne (stadion)	90/ 60	2	Stretching/Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania	60/ 60	2	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	1
1 9	29.0 6.18	Ćwiczenia siłowe nóg, ćwiczenia ze sztangą (hala)/	90/ 60	2	Stretching	60	1	Podsumowanie i omówienie zgrupowania	60	1
Wyjazd		Ostatni posiłek: OBIAD		Data: 29.06.2018			Wyjazd godzina: 14:00			

PROGRAM DNIA

Godzina	Program
7:00	Pobudka
7:15	Rozruch poranny
8:00	Śniadanie
9:30-11:00	Zajęcia szkoleniowe I - trening ogólnorozwojowy
11:30-13:00	Zajęcia szkoleniowe II- balet/ stretching
13:00	Obiad
15:30-17:00	Zajęcia szkoleniowe IV- trening taneczny
17:00-18:00	Zajęcia szkoleniowe III- trening ogólnorozwojowy/ siłowy
18:00	Kolacja
19:30-20:30	Zajęcia szkoleniowe V- trening specjalistyczny
22:00	Cisza nocna

Zobowiązuję się do:

- przed rozpoczęciem akcji szkoleniowej złożenia pełnej dokumentacji merytorycznej na akcję,
- przed rozpoczęciem akcji szkoleniowej sprawdzenia i posiadania aktualnych badań lekarskich zawodników wpisanych do książeczek zdrowia/zaświadczenia,
- przygotowania, zapoznania uczestników z regulaminem akcji szkoleniowej (potwierdzenie regulaminu nastąpi pierwszego dnia akcji szkoleniowej) oraz jego przestrzegania,
- realizowanie zadań zgodnie z programem szkolenia,
- bieżące prowadzenie dziennika/ów zajęć,
- posiadania planu zakwaterowania uczestników.

Kierownik akcji



CETNIEWO, 11.06.2018

miejsowość, data

.....
Podpis