

PROGRAM SZKOLENIA

Krynica - Zdrój, 06 - 29.07.2018r.

**Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego**ul. Łazienkowska 6A, 00-449 Warszawa
KRS: 0000072440, NIP: 5261678146

RODZAJ AKCJI	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
TERMIN	06.07.2018 – 29.07.2018		
MIEJSCE	Hala Lodowa MOSiR - Krynica- Zdrój 33-380 Krynica-Zdrój, Park Sportowy 5 tel. 18 472 38 24		
KIEROWNIK AKCJI	Wikłacz Jan tel.: 603-383-360		
KADRA SZKOLENIOWA	Nazwisko	Imię	Stopień uprawnień (tren./instr.) / funkcja
	Lofek	Ewa	Trener łyż. fig. kl. II
	Mydlarz- Chruścińska	Iwona	Trener łyż. fig. kl. I
	Kolasiński	Sebastian	Choreograf
	Pietrzykiewicz	Grzegorz	Crossfitt
	Potęga	Stefan	Instruktor łyż. fig.
	Sikora	Paulina	Balet, Taniec
ILOŚĆ	Zawodników	Kadra Szkoleniowa	Dni
	7	6	06 - 29.07. 2018r.

Cel zadania

1. Doskonalenie elementów z short i free programu obowiązujących w sezonie 2018/2019.
2. Praca nad choreografią short i free programu.
3. Doskonalenie cech motorycznych.

Uwagi inne

Dofinansowanie ze środków PZŁF (30 godzin lodu, 9 godzin baletu, 6 godzin crossfitu) do zgrupowań szkoleniowych odbywających się w dniach 06 - 30.07.2018r. w Krynicy-Zdrój:

- zgrupowanie szkoleniowe małopolski KWMłd - 06 - 27.07.2018r.
- zgrupowanie szkoleniowe małopolski KWJ - 08 - 27.07.2018r.
- zgrupowanie szkoleniowe KŁF „Biellmann” - 06 - 29.07.2018r.

Na zgrupowaniu zawodnicy kadry PZŁF trenują w/g programów szkoleniowych sporządzonych przez trenerów prowadzących.

Zgrupowanie odbywa się zgodnie z zaplanowanymi programami poszczególnych akcji szkoleniowych + programu z dofinansowania ze środków PZŁF. Programy poszczególnych akcji znajdują się u kierownika zgrupowania PZŁF - Jana Wikłacza,

Grupa szkoleniowa PZLF

Lp.	Nazwisko	Imię	Rok ur.	Klub sportowy
1.	Gabryszak	Elżbieta	1998	OUKŁ „Molo” Osiek
2.	Gała	Krzysztof	1996	MKŁ Łódź
3.	Konik	Amelia	2005	UKŁF „Unia” w Oświęcimiu
4.	Lerka	Natalia	2002	MKŁ Łódź
5.	Lofek	Jakub	2005	UKŁF „Unia” w Oświęcimiu
6.	Matysiak	Eryk	1999	MKŁ Łódź
7.	Zawadzka	Magdalena	2002	OUKŁ „Molo” Osiek
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				

Program szkolenia sportowego

Przyjazd		Data: 06.07. 2018r.			Godz.: 12.00			Pierwszy posiłek: obiad		
p.	Data	I - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	II - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	III - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.
1	06.07 Pt	1.Rozpoczęcie akcji /sprawy regulaminowe i programowe/	45	2	-----			Lód 1. Poprawki choreografii programu krótkiego - E. Gabryszak. 2. Układ choreografii programu krótkiego - M. Zawadzka	120	2
2	07.07 So	Lód 1. Poprawki choreografii programu krótkiego - E. Gabryszak. 2. Układ choreografii programu krótkiego - M. Zawadzka	180	2	-----			Lód 1.Poprawki choreografii programu dowolnego - E. Gabryszak. 2. Poprawki choreografii programu dowolnego - M. Zawadzka.	210	2
3	08.07 Nd	Lód 1. Poprawki choreografii programu dowolnego - E. Gabryszak. 2. Poprawki choreografii programu dowolnego - M. Zawadzka.	135	2	-----			Lód 1. Dopracowywanie choreografii programu krótkiego i dowolnego dla E. Gabryszak i M. Zawadzkiej.	135	2
4	09.07 Pn	Balet Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania. Ćwiczenia kształtujące postawę i linie całego ciała	60	4	-----			Lód 1. Praca nad elementami z programu krótkiego. 2. Praca nad choreografią programu krótkiego.	60	6
5	10.07 Wt	-----			Lód 1. Praca nad elementami z programu dowolnego. 2. Praca nad choreografią programu dowolnego.	60	6	Crossfit Trening obwodowy kształtujący wytrzymałość siłową	60	4
	11.07	Balet						Lód		

7	12.07 Cz	-----			Lód 1. Praca nad elementami z programu krótkiego. 2. Praca nad choreografią programu krótkiego.	60	6	Crossfit Trening obwodowy kształtujący wytrzymałość siłową	60	4
8	13.07 Pt	Balet Improwizacja różnych muzyk.. Ćwiczenia kształtujące postawę i linie całego ciała	60	4	-----			Lód 1. Praca nad elementami z programu dowolnego. 2. Praca nad choreografią programu dowolnego.	60	6
9	14.07 So	-----			-----			Lód 1. Praca nad sekwencją kroków i spiral oraz kroków choreograficznych. 2. Markowanie programów.	60	6
10	15.07 Nd	-----			-----			-----		
11	16.07 Pn	Balet Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania. Ćwiczenia baletowe przy drążku	60	4	-----			Lód 1. Dopracowywanie elementów z programu krótkiego. 2. Dopracowywanie choreografii programu krótkiego.	60	6
12	17.07 Wt	-----			Lód 1. Dopracowywanie elementów z programu dowolnego. 2. Dopracowywanie choreografii programu dowolnego.	60	6	Crossfit Trening obwodowy kształtujący wytrzymałość siłową	60	4
13	18.07 Śr	Balet Elementy baletu klasycznego ćw. przy drążku i na środku. Ćwiczenia kształtujące postawę i linie całego ciała	60	4	-----			Lód 1. Praca nad skokami potrójnymi. 2. Dopracowywanie poziomów w piruetach.	60	6
14	19.07 Cz	-----			Lód 1. Dopracowywanie elementów z programu krótkiego. 2. Dopracowywanie choreografii programu krótkiego.	60	6	Crossfit Trening obwodowy kształtujący wytrzymałość siłową	60	4

15	20.07 Pt	Balet Improwizacja różnych muzyk. Ćwiczenia baletowe przy drążku	60	5	-----			Lód 1.Dopracowywanie elementów z programu dowolnego. 2. Dopracowywanie choreografii programu dowolnego.	60	7
16	21.07 So	-----			-----			Lód 1.Dopracowywanie sekwencji kroków spiral i kroków choreograficznych.	60	7
17	22.07 Nd	-----			-----			-----		
18	23.07 Pn	Balet Balet klasyczny z elementami skoków i rozciąganiem. Ćwiczenia kształtujące postawę i linie całego ciała	60	5	-----			Lód 1. Szlifowanie elementów z programu krótkiego. 2. Doskonalenie choreografii programu krótkiego.	60	7
19	24.07 Wt	-----			Lód 1. Szlifowanie elementów z programu dowolnego. 2. Doskonalenie choreografii programu dowolnego.	60	7	Crossfit Trening obwodowy kształtujący wytrzymałość siłową	60	5
20	25.07 Śr	Balet Elementy baletu klasycznego w. przy drążku i na środku. Ćwiczenia baletowe przy drążku	60	5	-----			Lód 1. Skuteczność w wykonywaniu skoków potrójnych. 2.Szlifowanie poziomów w piruetach / IV, III /	60	7
21	26.07 Cz	-----		6	Lód 1. Szlifowanie elementów z. programu krótkiego. 2. Dopracowywanie choreografii programu krótkiego.	60	7	Crossfit Trening obwodowy kształtujący wytrzymałość siłową	60	5
22	27.07 Pt	Balet Improwizacja różnych muzyk. Ćwiczenia kształtujące postawę i linie całego ciała	60	5	-----			Lód 1. Szlifowanie elementów z programu dowolnego. 2.Dopracowywanie choreografii programu dowolnego.	60	3

23	28.07 So	-----			Lód 1Szlifowanie sekwencji kroków, spiral oraz kroków choreograficznych.	60	3	1.Omówienie i podsumowanie zgrupowania.	45	3
24	29.07 Nd	1. Wyjazd zawodników ze zgrupowania.		3	-----					
Wyjazd		Ostatni posiłek: Śniadanie			Data: 29.07.2018r.			Wyjazd godzina: 09.00		

RAMOWY PROGRAM DZIA

Godzina	Program
07.30	Pobudka
08.00	Śniadanie
11.00 - 12.00	Zajęcia szkoleniowe I -
13.00	Obiad
18.45 -19.45	Zajęcia szkoleniowe II -
18.00	Kolacja
20.00 - 21.00	Zajęcia szkoleniowe III -
22..30	Cisza nocna

Zobowiązuję się do:

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

Kierownik akcji

.....
miejsowość, data

.....
Podpis