



<b>RODZAJ AKCJI</b>	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
<b>TERMIN</b>	09.07.2018 – 13.07.2018		
<b>MIEJSCE</b>	<b>MIEJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI</b> <b>ul. gen. J. Bema 23/29</b> <b>87-100 Toruń</b>		
<b>KIEROWNIK AKCJI</b>	Sylwia Nowak-Trębacka <i>tel.: 501078670</i>		
<b>KADRA SZKOLENIOWA</b>	Nazwisko	Imię	Stopień uprawnień (tren./instr.) / funkcja
	NOWAK-TRĘBACKA	SYLWIA	Trener II / kierownik
	CHOJNACKA	LUDMILA	Trener choreograf
	JANKOWSKI	JACEK	Trener przygotowania motorycznego
<b>ILOŚĆ</b>	Zawodników	Kadra Szkoleniowa	Dni
	2	2	5

#### Cel zadania

Przygotowanie choreografii do programu dowolnego i programu krótkiego na sezon 2018/2019.  
Praca nad przygotowaniem ogólnorozwojowym, wytrzymałość ogólna, dynamika, siła.

#### Uwagi inne

Brak

#### Grupa szkoleniowa PZLF

Lp.	Nazwisko	Imię	Rok ur.	Klub sportowy
1	SPODYRIEV	MAKSYM	29.12.1993	MKS AXEL TORUŃ
2	KALISZEK	NATALIA	17.05.1996	MKS AXEL TORUŃ

Program szkolenia sportowego										
Przyjazd		Data: 09.07.2018			Godz.: 6:00			Pierwszy posiłek: ŚNIADANIE		
Lp.	Data	I i III - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	II i IV - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	III - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.
1	9.07.18	Praca nad choreografią programu dowolnego/ krótkiego	270	4	Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion). Ćwiczenia na płotkach (stadion)	60	1	Trening imitacyjny-przejazdu programów „na sucho”. Utrwalanie choreografii.	60	1
2	10.07.18	Praca nad choreografią programu dowolnego/ krótkiego	270	4	Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion)	60	1	Trening imitacyjny-przejazdu programów „na sucho”. Utrwalanie choreografii.	60	1
3	11.07.18	Praca nad choreografią programu dowolnego/ krótkiego	270	4	Wycieczka terenowa - duża zabawa biegowa (teren)	60	1	Trening imitacyjny-przejazdu programów „na sucho”. Utrwalanie choreografii.	60	1
4	12.07.18	Praca nad choreografią programu dowolnego/ krótkiego	270	4	Gry i zabawy biegowe/ Ćwiczenia równoważne (stadion)	60	1	Trening imitacyjny-przejazdu programów „na sucho”. Utrwalanie choreografii.	60	1
5	13.07.18	Praca nad choreografią programu dowolnego/ krótkiego	270	4	Ćwiczenia siłowe nóg, ćwiczenia ze sztangą (sala)	60	1	Trening imitacyjny-przejazdu programów „na sucho”. Utrwalanie choreografii.	60	1
Wyjazd		Ostatni posiłek: KOLACJA			Data: 13.07.2018			Wyjazd godzina: 22:00		

## RAMOWY PROGRAM DNIA

Godzina	Program
5:30	Pobudka
5:45	Śniadanie
6:15-8:30	Zajęcia szkoleniowe I - trening na lodowisku
9:00-10:30	Zajęcia szkoleniowe II - trening ogólnorozwojowy sala/teren
13:00	Obiad
14:30-17:30	Zajęcia szkoleniowe III -Choreografia tańca krótkiego/dowolnego / zajęcia imitacyjne -sala baletowa
18:30-21:00	Zajęcia szkoleniowe IV -trening na lodowisku
22:00	Kolacja
22:30	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**



Troun 1.07.2018  
*miejsowość, data*

.....  
*Podpis*