



RODZAJ AKCJI	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
TERMIN	1-31.08.2018		
MIEJSCE	MIEJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI ul. gen. J. Bema 23/29 87-100 Toruń		
KIEROWNIK AKCJI	Sylwia Nowak-Trębacka <i>tel.: 501078670</i>		
KADRA SZKOLENIOWA	Nazwisko	Imię	Stopień uprawnień (tren./instr.) / funkcja
	NOWAK-TRĘBACKA	SYLWIA	Trener II / kierownik
	CHOJNACKA	LUDMILA	Trener choreograf
	JANKOWSKI	JACEK	Trener przygotowania motorycznego
	HAYDER	KAMILIA	Trener przygotowania motorycznego
	REMBIASZ	KONRAD	Trener przygotowania motorycznego
	SUSKA	VIOLETTA	Trener baletu
	BONDARA	ROBERT	Trener choreograf
ILOŚĆ	Zawodników	Kadra Szkoleniowa	Dni
	2	7	31

Cel zadania

Przygotowanie i doskonalenie choreografii do programu dowolnego i programu krótkiego na sezon 2018/2019.
Doskonalenie elementów obowiązkowych w obu programach. Praca nad powtarzalnością poprawnego wykonania obowiązkowych elementów technicznych.
Praca nad wytrzymałością specjalną. Przejazdy całości programów.
Praca nad przygotowaniem ogólnorozwojowym i baletowym, wytrzymałość ogólna, dynamika, siła.
Praca z choreografami w sali i na lodowisku nad obszernością ruchu, przekazem do widza, interpretacją programów i wyrazem artystycznym.

Uwagi inne

Brak

Grupa szkoleniowa PZŁF				
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: 1.08.2018			Godz.: 7:00			Pierwszy posiłek: ŚNIADANIE		
Lp.	Data	II i III - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	IV - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	I - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.
1	1.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego	270	2	Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion). Ćwiczenia na płótkach (stadion)	80	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania	120	2
2	2.07.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego	270	2	Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion)	80	2	Trening imitacyjny-przejazdu programów „na sucho”. Utrwalanie choreografii.	120	2
3	3.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego	270	2	Wycieczka terenowa - duża zabawa biegowa (teren)	80	2	Utrwalanie choreografii programu dowolnego/krótkiego	120	2
4	4.08.18	Ćwiczenia w wodzie, pływanie (basen)	90	2	ODNOWA BIOLOGICZNA					2
5	5.08.18	DZIEŃ WOLNY								
	6.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy fragmentów programów.	270	2	Sprawność ogólna - trening obwodowy na siłowni (hala)	80	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania	120	2
	7.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy fragmentów programów.	270	2	Wycieczka terenowa - duża zabawa biegowa (teren)	80	2	Trening imitacyjny-przejazdu programów „na sucho”. Utrwalanie choreografii.	120	2

8.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy fragmentów programów.	270	2	Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion)	80	2	Utrwalanie choreografii programu dowolnego/krótkiego	120	2
9.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy fragmentów programów.	270	2	Ćwiczenia siłowe nóg, ćwiczenia ze sztangą (hala)	80	2	Praca nad obszernością ruchu, przekazem do widza, interpretacją programów i wyrazem artystycznym	120	2
10.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy fragmentów programów.	270	2	Ćwiczenia równoważne (stadion)	80	2	Praca nad emocjami, wyrazem artystycznym i charakterem poszczególnych rytmów tanecznych	120	2
11.08.18	Ćwiczenia w wodzie, pływanie (basen)	90	2	ODNOWA BIOLOGICZNA					2
12.08.18	DZIEŃ WOLNY								
13.08.18	Konsultacja sędziowska- przejazdy części programów i poszczególnych elementów.	270	2	Gry biegowe z akcentem szybkościowym (stadion)	80	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania	120	2
14.08.18	Konsultacja sędziowska- przejazdy części programów i poszczególnych elementów.	270	2	Ćwiczenia w wodzie, pływanie (basen)	80	2	Trening imitacyjny- przejazdy programów „na sucho”. Utrwalanie choreografii.	120	2
15.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy całości programów.	270	2	Ćwiczenia na piłkach rehabilitacyjnych (stadion)	80	2	Utrwalanie choreografii programu dowolnego/krótkiego	120	2

16.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy całości programów.	270	2	Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion)	80	2	Praca nad obszernością ruchu, przekazem do widza, interpretacją programów i wyrazem artystycznym	120	2
17.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy całości programów.	270	2	Gry i zabawy biegowe (stadion)	80	2	Praca nad emocjami, wyrazem artystycznym i charakterem poszczególnych rytmów tanecznych	120	2
18.08.18	Ćwiczenia w wodzie, pływanie (basen)	90	2	ODNOWA BIOLOGICZNA					2
19.08.18	DZIEŃ WOLNY								
20.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy 1,5 całości programów.	270	2	Gry biegowe z akcentem szybkościowym (stadion)	80	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania	120	2
21.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy 1,5 całości programów.	270	2	Wycieczka terenowa - duża zabawa biegowa	80	2	Trening imitacyjny-przejazdy programów „na sucho”. Utrwalanie choreografii.	120	2
22.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy 1,5 całości programów.	270	2	Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion)	80	2	Utrwalanie choreografii programu dowolnego/krótkiego	120	2
23.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy 1,5 całości programów.	270	2	Ćwiczenia siłowe nóg, ćwiczenia ze sztangą (hala)	80	2	Praca nad obszernością ruchu, przekazem do widza, interpretacją programów i wyrazem artystycznym	120	2

24.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy 1,5 całości programów.	270	2	Ćwiczenia równoważne (stadion)	80	2	Praca nad emocjami, wyrazem artystycznym i charakterem poszczególnych rytmów tanecznych	120	2
25.08.18	Ćwiczenia w wodzie, pływanie (basen)	90	2	ODNOWA BIOLOGICZNA					2
26.08.18	DZIEŃ WOLNY								
27.08.18	Konsultacja sędziowska- przejazdy całości programów i poszczególnych elementów.	270	2	Sprawność ogólna - trening obwodowy na siłowni (hala)	80	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania	120	2
28.08.18	Konsultacja sędziowska- przejazdy całości programów i poszczególnych elementów.	270	2	Wycieczka terenowa - duża zabawa biegowa (teren)	80	2	Trening imitacyjny- przejazdy programów „na sucho”. Utrwalanie choreografii.	120	2
29.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy 1,5 całości programów.	270	2	Ćwiczenia na piłkach rehabilitacyjnych (stadion)	80	2	Utrwalanie choreografii programu dowolnego/krótkiego	120	2
30.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy 1,5 całości programów.	270	2	Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion)	80	2	Praca nad obszernością ruchu, przekazem do widza, interpretacją programów i wyrazem artystycznym	120	2
31.08.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy 1,5 całości programów.	270	2	Ćwiczenia równoważne (stadion)	80	2	Praca nad emocjami, wyrazem artystycznym i charakterem poszczególnych rytmów tanecznych	120	2
Wyjazd	Ostatni posiłek: KOLACJA			Data: 30.08.2018			Wyjazd godzina: 20:00		

RAMOWY PROGRAM DNIA

Godzina	Program
7:30	Pobudka
8:00	Śniadanie
9:00-11:00	Zajęcia szkoleniowe I -balet/ tańce/ praca z choreografami/zajęcia imitacyjne
11.45-13:00	Zajęcia szkoleniowe II- trening na lodowisku
13:00-13:30	Obiad
13:45-17:00	Zajęcia szkoleniowe III- trening na lodowisku
17:30-18:50	Zajęcia szkoleniowe IV- trening ogólnorozwojowy sala/teren
19:00-19:30	Stretching
20:30	Kolacja
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



Torun 10.07.2018
miejsowość, data

.....
Podpis