



RODZAJ AKCJI	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
TERMIN	02.07.2018 – 06.07.2018		
MIEJSCE	Centralny Ośrodek Sportu Lodowisko TORWAR ul. Łazienkowska 6a (COS Torwar) 00-449 Warszawa		
KIEROWNIK AKCJI	Sylwia Nowak-Trębacka <i>tel.: 501078670</i>		
KADRA SZKOLENIOWA	Nazwisko	Imię	Stopień uprawnień (tren./instr.) / funkcja
	NOWAK-TRĘBACKA	SYLWIA	II / kierownik
	BONDARA	ROBERT	Trener choreograf
ILOŚĆ	Zawodników	Kadra Szkoleniowa	Dni
	2	2	5

Cel zadania

Przygotowanie choreografii do programu dowolnego na sezon 2018/2019.

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: 02.07.2018			Godz.: 10:00			Pierwszy posiłek: OBIAD		
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	2.07.18	Przygotowanie choreografii programu dowolnego	90	3	Opracowywanie poszczególnych elementów obowiązkowych, do programów	120	2	Trening imitacyjny-przejazdu programów „na sucho”. Utrwalanie choreografii.	60	1
2	3.07.18	Przygotowanie choreografii programu dowolnego	360	6	Opracowywanie poszczególnych elementów obowiązkowych, do programów	120	2	Trening imitacyjny-przejazdu programów „na sucho”. Utrwalanie choreografii.	60	1
3	4.07.18	Przygotowanie choreografii programu dowolnego	360	6	Opracowywanie poszczególnych elementów obowiązkowych, do programów	120	2	Trening imitacyjny-przejazdu programów „na sucho”. Utrwalanie choreografii.	60	1
4	5.07.18	Przygotowanie choreografii programu dowolnego	360	6	Opracowywanie poszczególnych elementów obowiązkowych, do programów	120	2	Trening imitacyjny-przejazdu programów „na sucho”. Utrwalanie choreografii.	60	1
5	6.07.18	Przygotowanie choreografii programu dowolnego	360	6	Opracowywanie poszczególnych elementów obowiązkowych, do programów	120	2	Trening imitacyjny-przejazdu programów „na sucho”. Utrwalanie choreografii.	60	1
Wyjazd		Ostatni posiłek: KOLACJA			Data: 06.07.2018			Wyjazd godzina: 19:00		

RAMOWY PROGRAM DNIA

Godzina	Program
7:30	Pobudka
8:00	Śniadanie
9:00-12:00	Zajęcia szkoleniowe I
12:00-13:00	Zajęcia szkoleniowe II
13:00	Obiad
14:30-17:30	Zajęcia szkoleniowe III
17:30-18:30	Zajęcia szkoleniowe III
18:30	Kolacja
19:30-20:30	Zajęcia szkoleniowe V
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, 22.06.2018
miejsowość, data

.....
Podpis