



RODZAJ AKCJI	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
TERMIN	8-16.10.2018		
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
	SUSKA	VIOLETTA	Trener baletu
	BONDARA	ROBERT	Trener choreograf
	KACPROWICZ	PIOTR	Fizjoterapia, rehabilitacja, odnowa potreningowa
ILOŚĆ	Zawodników	Kadra Szkoleniowa	Dni
	2	6	9

Cel zadania

Przygotowanie i doskonalenie choreografii do programu dowolnego i programu krótkiego przed startem w zawodach z serii Grand Prix Skate America.
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.
W trakcie trwania zgrupowania rehabilitacja i odnowa potreningowa.

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

Początek		Data: 8.10.2018			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	8.10.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego	240	2	Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion). Ćwiczenia na płotkach (stadion) (JJ)	60	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	120	2
2	9.10.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego	240	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	120	2	Utrwalanie choreografii programu dowolnego na sali i na lodowisku (RB)	150	2
3	10.10.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego	240	2	Wycieczka terenowa - duża zabawa biegowa (teren) (JJ)	120	2	Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	120	2
4	11.10.18	Utrwalanie choreografii programu dowolnego na sali i na lodowisku (RB)	300	2	Masaż, odnowa potreningowa			120	2	
5	12.10.18	Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	150	2	Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	150	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	120	2
	13.10.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy fragmentów programów.	240	2	Sprawność ogólna - trening obwodowy na siłowni (hala) (JJ)	60	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	120	2
	14.10.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy fragmentów programów.	240	2	Wycieczka terenowa - duża zabawa biegowa (teren) (JJ)	120	2	Utrwalanie choreografii programu FD sali i na lodowisku (RB)	90	2

15.10.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy fragmentów programów.	240	2	Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion) (JJ)	60	2	Utrwalanie choreografii programu krótkiego (LCh)	120	2
16.10.18	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy fragmentów programów.	240	2	Masaż, odnowa potreningowa				120	2
Koniec	Ostatni posiłek: KOLACJA			Data: 16.10.2018					

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	Masaż, odnowa potreningowa
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 16.10.2018
miejsowość, data

.....
Podpis