



RODZAJ AKCJI	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
TERMIN	24.10-13.11.2018		
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
IŁOŚĆ	Zawodników	Kadra Szkoleniowa	Dni
	2	6	20

Cel zadania

Przygotowanie i doskonalenie choreografii do programu dowolnego i programu krótkiego przed startem w zawodach z serii Grand Prix Cup of Russia.
Wprowadzenie wszystkich korekt od sędziów i panelu technicznego, zebranych po starcie na Skate America.
Doskonalenie elementów obowiązkowych w obu programach. Praca nad powtarzalnością poprawnego wykonania obowiązkowych elementów technicznych.
Praca nad wytrzymałością specjalną. Przejazdy całości programów i podwójnych programów. Szczególny akcent położony zostanie na wydolność oddechową- praca na jej poprawę. Monitorowanie tętna.
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: 24.10.2018			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	24.10.18 (SR)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy programu dowolnego w całości „łącząc po dwa elementy”- monitorowanie tętna	60	2	Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	120	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	90	2
2	25.10.18 (CZW)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy programu dowolnego w całości / Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	120 / 120	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	60	2	Utrwalanie choreografii programu dowolnego na sali i na lodowisku (RB)	300	2
3	26.10.18 (PT)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy programu rytmicznego w całości „łącząc po dwa elementy”- monitorowanie tętna	120	2	Sprawność ogólna - trening obwodowy na siłowni (hala) (JJ)	60	2	Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	120	2
4	27.10.18 (SB)	Utrwalanie choreografii programu dowolnego na sali i na lodowisku (RB). Przejazd całości	300	2	Masaż, odnowa potreningowa			120	2	
5	28.10.18 (ND)	Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh). Przejazd całości	150	2	Wycieczka terenowa rowerowa-duża zabawa biegowa (teren) (JJ)	150	2	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy programu dowolnego w całości „łącząc po dwa elementy”- monitorowanie tętna	120	2

6	29.10 .18 (PN)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy programu dowolnego w całości „łącząc po dwa elementy”- monitorowanie tętna / Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	120 / 120	2	Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion)	60	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	90	2
7	30.10 .18 (WT)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy programu rytmicznego w całości „łącząc po dwa elementy”- monitorowanie tętna/ Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	120 / 120	2	Imitacja rutyny startowej: przejazd programu dowolnego w całości.	120	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	90	2
8	31.10 .18 (ŚR)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy programu dowolnego w całości „łącząc po dwa elementy”- monitorowanie tętna	120	2	Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh). / Ćwiczenia równoważne (stadion) (JJ)	30 0 / 60	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	60	2
9	1.11. 18 (CZ W)	Masaż, odnowa potreningowa			Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh).	120	2		120	2
10	2.11. 18 (PT)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy programu rytmicznego w całości „łącząc po dwa elementy”- monitorowanie tętna	240	2	Ćwiczenia siłowe nóg, ćwiczenia ze sztangą (hala)			Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	120	2
-	3.11. 18 (SB)	Dzień wolny								
11	4.11. 18 (NIE)	Wycieczka terenowa rowerowa- duża zabawa biegowa (teren) (JJ)						Masaż, odnowa potreningowa		

12	5.11.18 (PN)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Imitacja rutyny startowej: przejazd programu dowolnego w całości /Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	120 / 120	2	Ćwiczenia siłowe nóg, ćwiczenia ze sztangą (hala)	60	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	90	2
13	6.11.18 (WT)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy programu dowolnego w całości „łącząc po dwa elementy”- monitorowanie tętna	120	2	Imitacja rutyny startowej: przejazd programu dowolnego w całości. Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	120	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	90	2
14	7.11.18 (ŚR)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy programu dowolnego w całości Imitacja rutyny startowej: przejazd programu rytmicznego w całości.	120	2	Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh) / Ćwiczenia na piłkach rehabilitacyjnych (stadion)	300 / 60	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	90	2
15	8.11.18 (CZW)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy programu dowolnego w całości „łącząc po dwa elementy”- monitorowanie tętna	120	2	Imitacja rutyny startowej: przejazd programu rytmicznego w całości. Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	120	2	Masaż, odnowa potreningowa		
16	9.11.18 (PT)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego / Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	240	2	Gry biegowe z akcentem szybkościowym (stadion)	60	2	Przejazd programu dowolnego w całości		
17	10.11.18 (SB)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego.	120	2	Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	120	2	Przejazd programu dowolnego w całości „łącząc po dwa elementy”- monitorowanie tętna		

18	11.11 .18 (NIE)	Wycieczka terenowa rowerowa- duża zabawa biegowa (teren) (JJ)	120	2	Masaż, odnowa potreningowa			120	2	
19	12.11 .18 (PN)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy programu dowolnego w całości „łącząc po dwa elementy”- monitorowanie tętna / Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	240	2	Ćwiczenia siłowe nóg, ćwiczenia ze sztangą (hala)	60	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	90	2
20	13.11 .18 (WT)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego. Przejazdy programu dowolnego w całości „łącząc po dwa elementy”- monitorowanie tętna	120	2	Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	300	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	90	2
Koniec		Ostatni posiłek: KOLACJA			Data: 13.11. 2018					

RAMOWY PROGRAM DNIA

Godzina	Program
7:30	Pobudka
8:00	Śniadanie
8:30-10:30	Zajęcia szkoleniowe I -balet/ tańce/ praca z choreografami/zajęcia imitacyjne
11.00-13:00	Zajęcia szkoleniowe II- trening na lodowisku
13:00-13:30	Obiad
14:00-16:00	Zajęcia szkoleniowe III- trening na lodowisku
16:30-18:30	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 24.10.2018.

miejsowość, data



.....
Podpis