



<b>RODZAJ AKCJI</b>	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
<b>TERMIN</b>	10.11.2018 – 21.11.2018		
<b>MIEJSCE</b>	Lodowisko Torwar <i>Ul. Łazienkowska 6a, Warszawa</i>		
<b>KIEROWNIK AKCJI</b>	Ilona Senderek-Wójcik <i>tel.: 607 282 657</i>		
<b>KADRA SZKOLENIOWA</b>	<b>Nazwisko</b>	<b>Imię</b>	<b>Stopień uprawnień (tren./instr.) / funkcja</b>
	Mazurkiewicz	Anna	instruktor
<b>ILOŚĆ</b>	<b>Zawodników</b>	<b>Kadra Szkoleniowa</b>	<b>Dni</b>
	1	1	10 - 21.11. 2018r.

**Cel zadania**

1. Przygotowanie poza lodowe zawodnika

**Uwagi inne**

**Grupa szkoleniowa PZŁF**

<b>Lp.</b>	<b>Nazwisko</b>	<b>Imię</b>	<b>Rok ur.</b>	<b>Klub sportowy</b>
1.	Rzepiel	Oliwia	2001	UKŁF Ochota Warszawa



8	<b>17.11 Sb</b>	1 Trening wytrzymałościowy	60	1						
9	<b>19.11 Pn</b>	1. Trening szybkościowy	60	1	1. Trening gibkościowy	60	1			
10	<b>20.11 Wt</b>	1. Trening skocznościowy	60	1	1. Regeneracja organizmu	60	1			
11	<b>21.11 Śr</b>	1 Trening wytrzymałościowy	60	1						
<b>Koniec</b>					<b>Data: 21.11.2018r.</b>			<b>Wyjazd godzina: 15:00</b>		

## RAMOWY PROGRAM DNIA

<b>Godzina</b>	<b>Program</b>
9:00 – 10:00	Zajęcia szkoleniowe I
17:00-18:00	Zajęcia szkoleniowe II

Zobowiązuję się do:

- przed rozpoczęciem akcji szkoleniowej złożenia pełnej dokumentacji merytorycznej na akcję,
- przed rozpoczęciem akcji szkoleniowej sprawdzenia i posiadania aktualnych badań lekarskich z książeczek zdrowia/zaświadczenia,
- przygotowania, zapoznania uczestników z regulaminem akcji szkoleniowej (potwierdzenie regul dnia akcji szkoleniowej) oraz jego przestrzegania,
- realizowanie zadań zgodnie z programem szkolenia,
- bieżące prowadzenie dziennika/ów zajęć,
- posiadania planu zakwaterowania uczestników.

### Kierownik akcji

.....  
*miejsowość, data*

.....  
*Podpis*