



RODZAJ AKCJI	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
TERMIN	3-21.01.2019		
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
	JANKOWSKI	JACEK	Trener przygotowania motorycznego
	SUSKA	VIOLETTA	Trener baletu
	KACPROWICZ	PIOTR	Fizjoterapia, rehabilitacja, odnowa potreningowa
ILOŚĆ	Zawodników	Kadra Szkoleniowa	Dni
	2	4	21

Cel zadania

Przygotowanie i doskonalenie choreografii do programu dowolnego i programu krótkiego przed startem w Mistrzostwach Europy, wraz ze startem na zawodach kontrolnych Mentor Cup W Toruniu
Wprowadzenie wszystkich korekt od sędziów i panelu technicznego, zebranych po starcie na Mistrzostwach Polski 2019
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		
L p.	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	3.01.19 (CZ)	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego	240	2	Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion). Ćwiczenia na płótkach (stadion) (JJ)	60	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	120	2
2	4.01.19 (PT)	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	5.01.19 (SB)	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	120	2
4	6.01.19 (ND)	Utrwalanie choreografii programu dowolnego na sali i na lodowisku	300	2	Masaż, odnowa potreningowa			120	2	
5	7.01.19 (PN)	Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku	150	2	Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku	150	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	120	2
6	8.01.19 (WT)	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
7	9.01.19 (SR)	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	90	2
8	10.1.19 (CZW)	Przejazd rutyny przedstartowej SD, w czasie treningu do zawodów kontrolnych przed ME, Mentor Cup w Toruniu.							40	2
9	11.01.19 (PT)	Start kontrolny przed ME, w czasie zawodów Mentor Cup w Toruniu, RD							30	2
10	12.01.19 (SB)	Start kontrolny przed ME, w czasie zawodów Mentor Cup w Toruniu, FD							30	2
11	13.01.19 (ND)	Korekta elementów obowiązkowych w oparciu o start w zawodach	240	2	Masaż, odnowa potreningowa			120	2	
12	14.01.19 (PN)	Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion) (JJ)				60	2	Utrwalanie choreografii programu krótkiego	120	2

13	15.01.19 (WT)	Korekta elementów obowiązkowych w oparciu o start w zawodach. Przejazdy 1,5 całości RD	240	2	Korekta elementów obowiązkowych w oparciu o start w zawodach. Przejazd całości FD		120	2		
14	16.01.19 (SR)	Praca nad choreografią programu dowolnego-Przejazdy 1,5 całości.	240	2	Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion). Ćwiczenia na płótkach (stadion) (JJ)	60	2	Praca nad choreografią programu RD -Przejazd całości.	120	2
15	17.01.19 (CZW)	Praca nad choreografią programu RD-Przejazdy 1,5 całości.	240	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania	120	2	Praca nad choreografią programu FD -Przejazd całości.	150	2
16	18.01.19 (PT)	Praca nad choreografią programu RD -Przejazd całości.	240	2	Wycieczka terenowa – duża zabawa biegowa (teren) (JJ)	120	2	Praca nad choreografią programu RD -Przejazd całości.	120	2
17	19.01.19 (SB)	Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu RD - Przejazd całości	120	2	Masaż, odnowa potreningowa				120	2
18	20.01.19 (ND)	Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu FD -Przejazd całości.							150	2
19	21.01.19 (PN)	Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu RD - Przejazd całości.	240	2	Wycieczka terenowa – duża zabawa biegowa (teren) (JJ)	120	2	Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu RD -Przejazdy po dwa elementy	90	2
20	22.01.19 (WT)	Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu FD -Przejazd całości.	240	2	Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion) (JJ)	60	2	Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu RD -Przejazdy rutyny startowej RD	120	2
21	23.01.19 (SR)	Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu RD -Przejazd całości RD i elementów FD							240	2
Koniec		Ostatni posiłek: KOLACJA			Data: 21.01.2019					

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 3.02.2019

miejsowość, data

Podpis