



RODZAJ AKCJI	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
TERMIN	28.01-18.03.2019		
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
	BONDARA	ROBERT	Choreograf
	CHOJNACKA	LUDMILA	Choreograf
ILOŚĆ	Zawodników	Kadra Szkoleniowa	Dni
	2	6	39

Cel zadania











Przygotowanie i doskonalenie choreografii do programu dowolnego i programu krótkiego przed startem w Mistrzostwach Świata, 2019. Wprowadzenie wszystkich korekt od sędziów i panelu technicznego, zebranych po starcie na Mistrzostwach Europy 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			
Lp	Dzień	Miesiąc	18	Czas [min]	Ilość Zaw.	II i III - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	IV - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	Podpis szkoleniowca
1	28	Styczeń 2019	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	29		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	30		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	31		Utrwalanie choreografii programu dowolnego na sali i na lodowisku (RB)	300	2	Masaż, odnowa potreningowa				120	2	
5	1	Marzec 2019	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	
6	4		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	5		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	
8	6		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	
9	7		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	
10	8		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	

11	11	Korekta elementów obowiązkowych w oparciu o start w zawodach	240	2	Masaż, odnowa potreningowa			120	2		
12	12	Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion)				60	2	Utrwalanie choreografii programu krótkiego	120	2	
13	13	Korekta elementów obowiązkowych w oparciu o start w zawodach. Przejazdy 1,5 całości RD	240	2	Korekta elementów obowiązkowych w oparciu o starty w zawodach. Przejazd całości FD			120	2		
14	14	Praca nad choreografią programu dowolnego-Przejazdy 1,5 całości.	240	2	Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion). Ćwiczenia na płótkach (stadion)	60	2	Praca nad choreografią programu RD - Przejazd całości.	120	2	
15	15	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	Praca nad choreografią programu RD -Przejazd całości.	240	2	Wycieczka terenowa – duża zabawa biegowa (teren)	120	2	Praca nad choreografią programu RD - Przejazd całości.	120	2	
17	19	Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu RD -Przejazd całości	120	2	Masaż, odnowa potreningowa			120	2		
18	20	Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu FD -Przejazd całości.						150	2		
19	21.	Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu RD -Przejazd całości.	240	2	Wycieczka terenowa – duża zabawa biegowa (teren)	120	2	Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu RD - Przejazdy po dwa elementy	90	2	
20	22	Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu FD -Przejazd całości.	240	2	Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion)	60	2	Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu RD - Przejazdy rutyny startowej RD	120	2	
21	25	Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu RD -Przejazd całości RD i elementów FD						240	2		
22	26	Praca nad choreografią programu dowolnego-Przejazdy 1,5 całości.	240	2	Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion). Ćwiczenia na płótkach (stadion)	60	2	Praca nad choreografią programu RD - Przejazd całości.	120	2	

23	27		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	
24	28		Praca nad choreografią programu RD -Przejazd całości.	240	2	Wycieczka terenowa – duża zabawa biegowa (teren)	120	2	Praca nad choreografią programu RD - Przejazd całości.	120	2	
25	1	Marzec 2019	Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu RD -Przejazd całości	120	2	Masaż, odnowa potreningowa				120	2	
26	4		Praca nad choreografią programu dowolnego-Przejazdy 1,5 całości.	240	2	Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion). Ćwiczenia na płótkach (stadion)	60	2	Praca nad choreografią programu RD - Przejazd całości.	120	2	
27	4		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	
28	5		Praca nad choreografią programu RD -Przejazd całości.	240	2	Wycieczka terenowa – duża zabawa biegowa (teren)	120	2	Praca nad choreografią programu RD - Przejazd całości.	120	2	
29	6		Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion)				60	2	Utrwalanie choreografii programu krótkiego	120	2	
30	7		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	
31	8		Praca nad choreografią programu dowolnego-Przejazdy 1,5 całości.	240	2	Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion). Ćwiczenia na płótkach (stadion)	60	2	Praca nad choreografią programu RD - Przejazd całości.	120	2	
32	11		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	
33	12		Praca nad choreografią programu RD -Przejazd całości.	240	2	Wycieczka terenowa – duża zabawa biegowa (teren)	120	2	Praca nad choreografią programu RD - Przejazd całości.	120	2	
34	13		Praca nad choreografią i elementami technicznymi programu RD -Przejazd całości	120	2	Masaż, odnowa potreningowa				120	2	
35	14	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)	60	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania (VS)	120	2		

36	15	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego	120	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania	60	2	Utrwalanie choreografii programu dowolnego na sali i na lodowisku (RB)	180	2	
37	16	Technika jazdy, techniczne elementy obowiązkowe, elementy TR, Praca nad choreografią programu dowolnego/krótkiego	120	2	Wycieczka terenowa – duża zabawa biegowa (teren)	120	2	Utrwalanie choreografii RD na sali i na lodowisku (LCh)	180	2	
38	17	Utrwalanie choreografii programu dowolnego na sali i na lodowisku (RB)	300	2	Masaż, odnowa potreningowa				120	2	
39	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)	60	2	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania	120	2	
Koniec		Data: 18.03.2019	Godz.: 21:00			Ostatni posiłek: KOLACJA					

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

Zobowiązują 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 18.03.2019

miejsowość, data

Podpis

