



<b>RODZAJ AKCJI</b>	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
<b>TERMIN</b>	1-13.04.2019		
<b>MIEJSCE</b>	<b>MIEJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI</b> <b>ul. gen. J. Bema 23/29</b> <b>87-100 Toruń</b>		
<b>KIEROWNIK AKCJI</b>	Sylwia Nowak-Trębacka <i>tel.: 501078670</i>		
<b>KADRA SZKOLENIOWA</b>	Nazwisko	Imię	Stopień uprawnień (tren./instr.) / funkcja
	NOWAK-TRĘBACKA	SYLWIA	Trener II / kierownik
	JANKOWSKI	JACEK	Trener przygotowania motorycznego
	SCALLI	MASSIOMO	Choreograf
	KACPROWICZ	PIOTR	Fizjoterapia, rehabilitacja, odnowa potreningowa
<b>ILOŚĆ</b>	Zawodników	Kadra Szkoleniowa	Dni
	2	4	13

#### Cel zadania

Przygotowanie i opracowanie choreografii do programu dowolnego i programu krótkiego na sezon 2019-2020  
Praca nad przygotowaniem ogólnorozwojowym i baletowym, wytrzymałość ogólna, dynamika, siła.  
Praca z choreografami w sali i na lodowisku  
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	1.04 (PON)	Badania lekarskie	240	2				choreografia programu dowolnego	120	2
2	2.04 (WT)	Badania lekarskie	240	2		120	2	Choreografia programu dowolnego	150	2
3	3.04 (SR)	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego	240	2	Wycieczka terenowa – duża zabawa biegowa (teren) (JJ)	120	2			
4	4.04 (CZ)	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego	300	2	Masaż, odnowa potreningowa				120	2
5	5.04 (PT)	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego	150	2	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego				150	2
6	6.04 (SB)	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego	240	2	Sprawność ogólna – trening obwodowy na siłowni (hala) (JJ)	60	2	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego	120	2
7	7.04 (ND)	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego	240	2	Wycieczka terenowa – duża zabawa biegowa (teren)				120	2
8	8.04 (PN)	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego							150	2
9	9.04 (WT)	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego							150	2
10	10.04 (SR)	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego							150	2
11	11.04 (CZ)	choreografia programu dowolnego	240	2	Masaż, odnowa potreningowa				120	2
12	12.04 (PT)	Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion) (JJ)				60	2	choreografia programu dowolnego	120	2
13	13.04 (PT)	choreografia programu dowolnego	240	2	choreografia programu dowolnego				120	2
1	1.04 (PON)	Badania lekarskie	240	2				choreografia programu dowolnego	120	2
2	2.04 (WT)	Badania lekarskie	240	2		120	2	Choreografia programu dowolnego	150	2
3	3.04 (SR)	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego	240	2	Wycieczka terenowa – duża zabawa biegowa (teren)				120	2
4	4.04 (CZ)	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego	300	2	Masaż, odnowa potreningowa				120	2

5	5.04 (PT)	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego	150	2	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego	150	2			
6	6.04 (SB)	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego	240	2	Sprawność ogólna – trening obwodowy na siłowni (hala) (JJ)	60	2	Technika jazdy, nowe techniczne elementy obowiązkowe, elementy Finestepp, choreografia programu dowolnego	120	2
<b>Koniec</b>		<b>Data: 13.04</b>			<b>15:00</b>	<b>Ostatni posiłek: OBIAD</b>				

## 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 13.04.2019

*miejsowość, data*

*Podpis*