



RODZAJ AKCJI	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
TERMIN	10.06.2019 – 28.06.2019		
MIEJSCE	Centralny Ośrodek Sportu Ośrodek Przygotowań Olimpijskich im. Feliksa Stamma Cetniewo we Władysławowie ul. Żeromskiego 52, 84-120 Władysławowo, tel. (+48 58) 674 63 00		
KIEROWNIK AKCJI	Sylwia Nowak-Trębacka tel.: 501078670		
KADRA SZKOLENIOWA	Nazwisko	Imię	Stopień uprawnień (tren./instr.) / funkcja
	NOWAK-TRĘBACKA	SYLWIA	II / kierownik w terminie : 10-14.06.2019 17-28.06.2019
	REMBIASZ	KONRAD	II / trener przygotowania motorycznego/ kierownik w terminie: 14-17.06.2019
	HAYDER	KAMILIA	II / trener przygotowania motorycznego
	SUSKA	VIOLETTA	trener baletu
	CHOJNACKA	LUDMILA	trener tańca
ILOŚĆ	Zawodników	Kadra Szkoleniowa	Dni
		5	19

Cel zadania

Przygotowanie wszechstronne do sezonu 2019/2020

Grupa szkoleniowa PZLF

Lp.	Nazwisko	Imię	Rok ur.	Klub sportowy
	GAŁA	KRZYSZTOF	30.03.1996	MKŁ ŁÓDŹ
	KALISZEK	NATALIA	17.05.1996	MKS AXEL TORUŃ
	KURAKOVA	EKATARINA	24.06.2002	MKS AXEL TORUŃ
	RZEPIEL	OLIWIA	08.03.2001	UKŁF OCHOTA WARSZAWA
	SPODYRIEV	MAKSYM	29.12.1993	MKS AXEL TORUŃ
	WITKOWSKI	KORNEL	03.01.2002	ŁTŁF ŁÓDŹ
	WITKOWSKI	MIŁOSZ	18.10.1999	ŁTŁF ŁÓDŹ

	BERENDT	JULIA	25.06.2008	MKS AXEL TORUN
	KULESZA	WIKTOR	28.08.2003	MKS AXEL TORUN

PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO							
Przyjazd			Data: 11.06.2019 godz 17:00			PIERWSZY POSIŁEK: kolacja	
Lp	Data	I i II - Temat zajęć/	Czas [min]	II i III - Temat zajęć	Czas [min]	IV - Temat zajęć	Czas [min]
1	10.06.19	PRZYJAZD UCZESTNIKÓW				ZEBRANIE ORGANIZACYJNE	
2	11.06.19	Elementy techniki i siły biegowej	60	Stretching/Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/Formy taneczne	60/60	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60
3	12.06.18	Ćwiczenia siłowe nóg (plaża)/Sprawność ogólna - trening obwodowy na siłowni (hala)	90/60	Stretching/Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/Formy taneczne	60/60	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60
4	13.06.18	Wycieczka terenowa - duża zabawa biegowa (teren)/ Ćwiczenia w wodzie, pływanie (basen)	90/60	Stretching/Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/Formy taneczne	60/60	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60
5	14.06.18	Szybkość biegowa, start wysoki i niski (stadion)/ Ćwiczenia na piłkach rehabilitacyjnych (stadion)	90/60	Stretching/Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/Formy taneczne	60/60	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60
6	16.06.18	Gry i zabawy biegowe (plaża)/ Ćwiczenia równoważne (stadion)	90/60	Stretching/Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/Formy taneczne	60/60		
7	17.06.18	ODNOWA BIOLOGICZNA					
8	18.06.18	Gry biegowe z akcentem szybkościowym (stadion)/Sprawność ogólna - trening obwodowy na siłowni (hala)	90/60	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/ Samba-technika kroków	60/60	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60
9	19.06.18	Wycieczka terenowa - duża zabawa biegowa (teren)/ Ćwiczenia w wodzie, pływanie (basen)	90/60	Formy taneczne- wyrażanie emocji, praca „twarzą”, spojrzeniem	60/60	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60

10	20. 06. 18	Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion)/Ćwiczenia na piłkach rehabilitacyjnych (stadion)	90/60	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/ Samba- obszerność ruchu, partnerowanie, krótkie formy tańca w parze	60/60	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	
11	21. 06. 18	Ćwiczenia siłowe nóg, ćwiczenia ze sztangą (hala)/ Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion)	90/60	Stretching/ Formy taneczne- Praca ciałem, interpretacja muzyki.	60/60	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	
12	22. 06. 18	Gry i zabawy biegowe (plaża)/ Ćwiczenia równoważne (stadion)	90/60	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/ Rumba- wprowadzenie techniki i charakteru tańca	60/60	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	
13	23. 06. 18	Ćwiczenia na płótkach (stadion)/ Gry zespołowe (stadion)	90/60	Stretching/ Rumba- formy wyrażania emocji	60/60			
14	24. 06. 18	ODNOWA BIOLOGICZNA						
15	25. 06. 18	Ćwiczenia skoczności i techniki biegu (stadion). Ćwiczenia na płótkach (stadion)	90/60	Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania/Jive- charakter tańca, technika kroków, emocje, rytmizacja	60/60	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne- techniki oddechowe	60	
16	26. 06. 18	Szybkość biegowa, ćwiczenia koordynacji (stadion)/Ćwiczenia w wodzie, pływanie (basen)	90/60	Stretching/ krótkie formy taneczne solo i w parze	60/60	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	
17	27. 06. 18	Wycieczka terenowa - duża zabawa biegowa (teren)	90/60	Stretching/Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania	60/60	Trening specjalistyczny, ćwiczenia imitacyjne	60	
18	28. 06. 18	Gry i zabawy biegowe (plaża)/ Ćwiczenia równoważne (stadion)	90/60	Stretching/Balet klasyczny z elementami skoków i rozciągania	60/60	WYJAZD UCZESTNIKÓW		
WYJAZD UCZESTNIKÓW			Data:28.06.2019 godz 15:00			OSTATNI POSIŁEK: obiad		

PROGRAM DNIA

Godzina	Program
7:00	Pobudka
7:15	Rozruch poranny
8:00	Śniadanie
9:30-11:00	Zajęcia szkoleniowe I - trening ogólnorozwojowy
11:30-13:00	Zajęcia szkoleniowe II- balet/ stretching
13:00	Obiad
15:30-17:00	Zajęcia szkoleniowe IV- trening taneczny
17:00-18:00	Zajęcia szkoleniowe III- trening ogólnorozwojowy/ siłowy
18:00	Kolacja
19:30-20:30	Zajęcia szkoleniowe V- trening specjalistyczny
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, 30.05.2019
miejsowość, data



.....
Podpis