

PROGRAM ZGRUPOWANIA / KONSULTACJI

Sport	JUDO Chłopców				
Termin	19-24.05.2017	Liczba dni	Liczba trenerów	Liczba zaw.	Razem
		6	1	5	6
		Osobodni	6	30	36
Cel i charakter zgrupowania / konsultacji	Udział w Pucharze Europy i Międzynarodowym Campie				
Miejsce / dokładny adres /ew. nr telefonu/	Bielsko Biała ul. Armii Krajowej 220 tel. 601978557				

KADRA SZKOLENIOWA

Lp.	Imię i nazwisko	Funkcja	Klasa trenera	Klub	Planowana liczba godzin pracy
1.	Tomasz Jopek	Trener	II	UKS 3 Piła	30
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

Rozkład dnia na zgrupowaniu / konsultacji – czas trwania od 19.05.2017 do 24.05.2017

Pobudka	7:00	Trening popołudniowy	16:00
Rozruch poranny	7:15	Kolacja	19:00
Śniadanie	8:30	Zajęcia KO	20:00
Trening popołudniowy	10:00	Cisza nocna	22:00
Obiad	14:30	Inne zajęcia	
Cisza poobiednia	15:30		

PLANOWY PROGRAM SZKOLENIA (wynikający z charakteru zgrupowania, konsultacji)					
Lp.	Rozruch	Trening przedpołudniowy główny akcent	Czas trwania	Trening popołudniowy główny akcent	Czas trwania
1		Przyjazd i zakwaterowanie		Trening techniczny	2h
2	Rozruch	Udział w zawodach	4h	Trening techniczny	2h
3	Rozruch	Udział w zawodach	4h	Trening techniczny	2h
4	Gimnastyka	Randorii	3h	Randorii	3h
5	Spacer	Randorii	3h	Randorii	3h
6	Rozruch	Randorii	2h	Randorii	2h
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

KRÓTKI OPIS SPOSOBU REALIZACJI ZAJĘĆ SZKOLENIOWYCH

Zajęcia będą odbywać się w terenie (rozruch,gimnastyka,spacer) oraz na macie która jest usytuowana w hali przy ul. Karbowej 26, Bielsko Biała na której będzie odbywać się Puchar Europy Juniorów Młodszych oraz Międzynarodowy Camp (część techniczna i randorii)

Utrwalanie technik NE WAZA i TACHI WAZA

Opracował Imię i nazwisko	Podpis	Data	Data złożenia	Akceptował	Zatwierdził Kierownik Wyszkolenia
Józef Jopek		8.05.2017			