

**PROGRAM ZGRUPOWANIA / KONSULTACJI**

|                                                   |  |                   |                        |                    |              |
|---------------------------------------------------|--|-------------------|------------------------|--------------------|--------------|
| <b>Sport</b>                                      |  |                   |                        |                    |              |
| <b>Termin</b>                                     |  | <b>Liczba dni</b> | <b>Liczba trenerów</b> | <b>Liczba zaw.</b> | <b>Razem</b> |
|                                                   |  |                   |                        |                    |              |
|                                                   |  | <b>Osobodni</b>   |                        |                    |              |
| <b>Cel i charakter zgrupowania / konsultacji</b>  |  |                   |                        |                    |              |
| <b>Miejsce / dokładny adres /ew. nr telefonu/</b> |  |                   |                        |                    |              |

**KADRA SZKOLENIOWA**

| Lp. | Imię i nazwisko | Funkcja | Klasa trenera | Klub | Planowana liczba godzin pracy |
|-----|-----------------|---------|---------------|------|-------------------------------|
| 1.  |                 |         |               |      |                               |
| 2.  |                 |         |               |      |                               |
| 3.  |                 |         |               |      |                               |
| 4.  |                 |         |               |      |                               |
| 5.  |                 |         |               |      |                               |
| 6.  |                 |         |               |      |                               |

**Rozkład dnia na zgrupowaniu / konsultacji – czas trwania od ..... do .....**

|                      |  |                      |  |
|----------------------|--|----------------------|--|
| Pobudka              |  | Trening popołudniowy |  |
| Rozruch poranny      |  | Kolacja              |  |
| Śniadanie            |  | Zajęcia KO           |  |
| Trening dopołudniowy |  | Cisza nocna          |  |
| Obiad                |  | Inne zajęcia         |  |
| Cisza poobiednia     |  |                      |  |

| PLANOWY PROGRAM SZKOLENIA (wynikający z charakteru zgrupowania, konsultacji) |         |                                          |              |                                       |              |
|------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------|--------------|---------------------------------------|--------------|
| Lp.                                                                          | Rozruch | Trening przedpołudniowy<br>główny akcent | Czas trwania | Trening popołudniowy<br>główny akcent | Czas trwania |
| 1                                                                            |         |                                          |              |                                       |              |
| 2                                                                            |         |                                          |              |                                       |              |
| 3                                                                            |         |                                          |              |                                       |              |
| 4                                                                            |         |                                          |              |                                       |              |
| 5                                                                            |         |                                          |              |                                       |              |
| 6                                                                            |         |                                          |              |                                       |              |
| 7                                                                            |         |                                          |              |                                       |              |
| 8                                                                            |         |                                          |              |                                       |              |
| 9                                                                            |         |                                          |              |                                       |              |
| 10                                                                           |         |                                          |              |                                       |              |
| 11                                                                           |         |                                          |              |                                       |              |
| 12                                                                           |         |                                          |              |                                       |              |
| 13                                                                           |         |                                          |              |                                       |              |
| 14                                                                           |         |                                          |              |                                       |              |

| KRÓTKI OPIS SPOSOBU REALIZACJI ZAJĘĆ SZKOLENIOWYCH |        |      |               |            |                                      |
|----------------------------------------------------|--------|------|---------------|------------|--------------------------------------|
|                                                    |        |      |               |            |                                      |
|                                                    |        |      |               |            |                                      |
|                                                    |        |      |               |            |                                      |
|                                                    |        |      |               |            |                                      |
|                                                    |        |      |               |            |                                      |
|                                                    |        |      |               |            |                                      |
|                                                    |        |      |               |            |                                      |
| Opracował<br>Imię i nazwisko                       | Podpis | Data | Data złożenia | Akceptował | Zatwierdził Kierownik<br>Wyszkolenia |
|                                                    |        |      |               |            |                                      |