

PROGRAM / SPRAWOZDANIE – ZGRUPOWANIA / KONSULTACJI

I PROGRAM

OPO Spała
Ośrodek

Przyjęto do realizacji

Ustalenia organizacyjne:

	Termin	Ilość dni	Liczba osób	W tym zawod.	Rozpoczęcie		Ilość posiłków I dnia		
					Dzień	Godz.	Śniadań	Obiadów	Kolacji
Plan	19.01.- 01.02.2020	13	9	6	19.01.	18:00	-	-	10
Realizacja									

Ustalenia finansowe:

	Stawka wyżywienia			Leki		Telefony	KO		
				COS	Inne				
Plan	150				200	-	-		
Realizacja									

Kierownictwo i osoby współpracujące:

Lp	Funkcja	Nazwisko i imię	PLAN			REALIZACJA			Uwagi
			Przyjazd	Wyjazd	Il. dni	Przyjazd	Wyjazd	Il. dni	
1.	Trener kadry	Choroś Mirosław	19.01	01.02.	13				
2.	Asystent Tr. kadry	Wysocki Piotr	19.01	27.01	8				
3.	Tr. Odn. Biol.	Natalia Mrozińska	19.01	01.02.	13				
4.	Psycholog	Wójcik Katarzyna	23.01	26.01	3				

Wizytacje lub inne osoby towarzyszące:

Lp	Funkcja	Nazwisko i imię	PLAN			REALIZACJA			Uwagi
			Przyjazd	Wyjazd	Il. dni	Przyjazd	Wyjazd	Il. dni	
1.	Prezes PZPC	Jędra Mariusz	Do ust.	Do ust.					
2.	Specjalista ds. Szkolenia	Stępniać Monika	Do ust.	Do ust.					
3.	V-ce Prezes Ds. Szkoleniowych	Sacharuk Jarosław	Do ust.	Do ust.					

Uwagi: Przypominamy, że pobyt na zgrupowaniu każdej osoby nie umieszczonej w programie zgrupowania wymaga zgody Działu Szkolenia PZPC. Koszty związane z pobytem osób nie zostaną przez nas rozliczone.

Ustalenia inne:

	OSOBY	POTRZEBY	REALIZACJA
Przejazdy	7 zawodników, fizjoterapeuta, trener asystent	Przejazdy: bilety wg taryfy II klasa PKP na zgrupowanie	PZPC
	Trener główny	Ryczałt samochodowy na trasie Ciechanów-Spała- Ciechanów	PZPC
Umowy zlecenia	Choroś Mirosław	14 dni	
	Wysocki Piotr	9 dni	
	Mrozińska Natalia	14 dni	
	Wójcik Katarzyna	4 dni	
Zakwaterowanie	COS Spała		
Żywnienie	COS Spała Woda mineralna		

Potrzeby szkoleniowe:

	POTRZEBY	ZABEZPIECZENIE
Obiekty	Siłownia duża, hala sportowa, odnowa biologiczna, pływalnia. Krio-komora	COS Spała
Pomoce szkolenia	Sala konferencyjna	COS Spała
Sprzęt	Sztangi, obciążenia, materace, płotki, piłki lekarskie.	COS Spała
Godziny treningu	Godz.: 10:30 – 13:00 Godz.: 16:30 – 18:30	COS Spała

Warszawa, 02.01.2019

(Miejscowość, data)

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

.....
Monika Stepniak
po. (Kierownik Wyszkożenia)

SIŁKOWY GENERALNY
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

.....
Helena Piłko
(Sekretarz PZS)

PROGRAM ZGRUPOWANIA/KONSULTACJI
ZAWODNICY /uczestnicy/

Polski Związek Podnoszenia Ciężarów	Kadra Narodowa i Olimpijska	Cos Spała	19.01. – 01.02.2020.
PZS	Grupa szkoleniowa	Ośrodek	Termin

Lp	Nazwisko i imię Klub	PLAN			REALIZACJA			Finans. z programu
		Przyjazd	Wyjazd	Il. dni	Przyjazd	Wyjazd	Il. Dni	
1.	Kudłaszyk Piotr KS Budowlani Nowy Tomyśl	19.01.	01.02.	13				
2.	Skulimowski Mateusz KS Budowlani Opole	19.01.	01.02.	13				
3.	Adamus Bartłomiej CWZS Zawisza Bydgoszcz	19.01.	27.01.	8				
4.	Izdebski Marcin KS Budowlani Opole	19.01.	01.02.	13				
5.	Michalski Arkadiusz KS Budowlani Opole	19.01.	01.02.	13				
6.	Węgrzyn Jakub KS Wisła Puławy	19.01.	01.02.	13				

02.01.2019.

(Miejscowość, data)

(Trener kadry)

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Monika Stepniak

(Sekretarz PZS)

Malina Piłula

Przedstawiciel COS

Dofinansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



**Ministerstwo
Sportu**

Związek Podnoszenia Ciężarów
ul. Marymoncka 34
01-813 Warszawa

Lista obecności na zgrupowaniu kadry narodowej

Kadra:	K N seniorzy		
Miejsce	Spała		
Termin:	19.01. – 01.02.2020.		
Lp.	Nazwisko i imię (kadra trenerska)	Podpis	
1.	Mirosław Choroś		
2.	Piotr Wysocki		
3.	Michał Grubiak		
Lp.	Nazwisko i imię - Klub (alfabetycznie)	Data urodzenia	Podpis
1.	Kudłaszyk Piotr KS Budowlani Nowy Tomyśl	1999	
2.	Skulimowski Mateusz KS Budowlani Opole	1999	
3.	Adamus Bartłomiej KS Zawisza Bydgoszcz	2000	
4.	Izdebski Marcin KS Budowlani Opole	1999	
5.	Michalski Arkadiusz KS Budowlani Opole	1990	
6.	Węgrzyn Jakub KS Wisła Puławy	1999	

Wykaz badań lekarskich zawodników obecnych na zgrupowaniu

Kadra:	K N seniorzy
Miejsce zgrupowania:	Spała
Termin zgrupowania:	19.01. – 01.02.2020.

Lp.	Nazwisko i imię	Data ważności badań COMS
1.	Kudłaszyk Piotr KS Budowlani Całus Nowy Tomyśl	13.02.2020
2.	Skulimowski Mateusz KS Budowlani Opole	B.D.
3.	Adamus Bartłomiej CWZS Zawisza Bydgoszcz	09.02.2020.
4.	Izdebski Marcin KS Budowlani Opole	B.D.
5.	Michalski Arkadiusz KS Budowlani Opole	09.02.2020.
6.	Węgrzyn Jakub KS Wisła Puławy	B.D.

30.12.2019.

(Miejscowość, data)

(Trener)