

Program zgrupowania Wisła 2016

1. Ramowy rozkład dnia:

pobudka	7,20
rozruch poranny	7,30 – 8,00
śniadanie	8,15
trening	10-12,30
obiad	13,15
odpoczynek	13,30 – 15,15
trening	15,30-17
kolacja	18,15
zajęcia kulturalne	19,30-21,45

2. Urządzenia : sprzęt potrzebny do realizacji programu

1. obiekty sportowe (hala, basen),
 2. sprzęt szermierczy,
 3. drabinki, skakanki, piłki lekarskie,
- ## 3. Główne akcenty lekcji treningowych
1. wytrzymałość,
 2. siła,
 3. szybkość,
 4. zręczność (kondycja ruchowa, gibkość)
- ## 4. Trening specjalistyczny:
1. szermiercza praca nóg,
 2. ćwiczenia w parach,
 3. ćwiczenia strumieniami,
 4. lekcje indywidualne,
 5. wolne walki z założeniami,
 6. sprawdzany.
- ## 5. Zajęcia teoretyczne:
1. teoria treningu sportowego,
 2. higiena i medycyna,
 3. zagadnienia ideowo-wychowawcze.

Tygodniowy rozkład zajęć:

15-08-2016

- przyjazd na zgrupowanie,
- zebranie rozpoczynające zgrupowanie (regulaminy, BHP),
- zajęcia w terenie, marszobieg,
- gry i zabawy ruchowe,

16-08-2016

- rozruch poranny,
- zajęcia w terenie,
- trening szermierczy,
- gry i zabawy ruchowe.

17-08-2016

- rozruch poranny,

- zajęcia w terenie,
- trening szermierczy,
- basen
- 18-08-2016
- rozruch poranny,
- zajęcia w terenie,
 - trening szermierczy,
 - teoria treningu szermierczego.
- 19-08-2016
 - rozruch poranny
 - trening szermierczy na hali
 - trening szermierczy na hali
 - basen
- 20-08-2016
- rozruch poranny
 - trening szermierczy na hali
 - zajęcia ogólnorozwojowe w terenie,
 - trening szermierczy na hali
 - dyskoteka
- 21-08-2016
 - rozruch poranny
 - wycieczka
 - trening szermierczy hala
 - piłka siatkowa, plażowa, nożna
- 22-08-2016
 - rozruch poranny
 - trening szermierczy na hali
 - trening szermierczy na hali
 - basen
- 23-08-2016
 - rozruch poranny
 - sprawdziany
 - sprawdziany
 - gry i zabawy ruchowe
- 24-08-2016
- rozruch poranny
 - turniej indywidualny,
 - turniej drużynowy,
 - basen,
- 25-08-2016
 - rozruch poranny
 - trening szermierczy na hali
 - trening szermierczy na hali
 - gry i zabawy ruchowe
- 26-08-2016
- rozruch poranny
- wyjazd

opracował: Wojciech Makówka