

POLSKI ZWIĄZEK PODNOSZENIA CIĘŻARÓW 01-813 Warszawa, ul. Marymoncka 34 NIP 118-04-77-249 Pieczęć PZS PZPC	Seniorki	
	Grupa szkoleniowa	Symbol

PROGRAM / SPRAWOZDANIE – ZGRUPOWANIA / KONSULTACJI

I PROGRAM

COS Spała	12-26.01.2020
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	12-26.01.2020	14	11	8	12.01	17:00			Standard

Ustalenia finansowe:

	Stawka			Leki		Telefony	KO		
				COS	Inne				
Plan	150								
Realizacja									

Kierownictwo i osoby współpracujące:

Lp	Funkcja	Nazwisko i imię	PLAN			REALIZACJA			Uwagi
			Przyjazd	Wyjazd	Il. Dni	Przyjazd	Wyjazd	Il. dni	
1.	Trener główny	Czerniak Antoni	12.01	26.01	14				
2.	Trener asystent	Sachmaciński Marek	12.01	26.01	14				
3.	Fizjoterapeuta	Paliświat Mariusz	12.01	26.01	14				

Wizytacje lub inne osoby towarzyszące:

Lp	Funkcja	Nazwisko i imię	PLAN			REALIZACJA			Uwagi
			Przyjazd	Wyjazd	Il. Dni	Przyjazd	Wyjazd	Il. dni	
1.	Prezes	Mariusz Jędra							Do ustalenia
2.	Specjalista ds. Szkolenia	Monika Stępnik							Do ustalenia
3.	V-ce prezes do spraw szkolenia	Jarosław Sacharuk							Do ustalenia
4.	Lekarz	Marek Krochmalski							Do ustalenia

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.

Ustalania inne:

	OSOBY	POTRZEBY	REALIZACJA
Przejazdy	8 zawodniczki, asystent trenera i fizjoterapeuta	Przejazdy: bilety w/g taryfy II klasa PKP na zgrupowanie.	PZPC
	Trener główny	Ryczałt samochodowy na trasie Hrubieszów – Spała – Hrubieszów	PZPC
	8 zawodniczek	Badania lekarskie COMS Warszawa – wynajem busa na trasie Spała – Warszawa – Spała, termin 16.01.2020	PZPC
Umowy zlecenia	Czerniak Antoni	15 dni	PZPC
	Sachmaciński Marek	15 dni	PZPC
	Paliświat Mariusz	15 dni	PZPC
Zakwaterowanie	COS Spała		
Żywnienie	COS Spała Woda mineralna Dieta dla zawodniczek		

Potrzeby szkoleniowe:

	POTRZEBY	ZABEZPIECZENIE
Obiekty	Siłownia duża, hala sportowa, odnowa biologiczna, pływalnia.	COS Spała
Pomoc szkolenia	Sala konferencyjna	COS Spała
Sprzęt	Sztangi, obciążenia, materace, płotki, piłki lekarskie.	COS Spała
Godziny treningu	Godz.: 10:30 – 13:00 Godz.: 16:30 – 19:00	COS Spała

Warszawa 10.01.2020
(Miejscowość, data)

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Monika Stepiak
(specjalista ds. szkolenia)
Monika Stepiak

SEKRETARZ GŁÓWNY
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów
Halina Piłkuła
Halina Piłkuła
(Sekretarz PZS)

PROGRAM ZGRUPOWANIA/KONSULTACJI
ZAWODNICZY /uczestnicy/

PZPC	Seniorki	Spała	12-26.01.2020
PZS	Grupa szkoleniowa	Ośrodek	Termin

Lp	Nazwisko i imię Klub	PLAN			REALIZACJA			Finans. z programu
		Przyjazd	Wyjazd	Il. dni	Przyjazd	Wyjazd	Il. Dni	
1.	Łochowska Joanna KS Budowlani Opole	12.01	26.01	14				PZPC
2.	Polakowska Marlena GLKS POM-Iskra Piotrowice	12.01	26.01	14				PZPC
3.	Wiejak Małgorzata CWZS Zawisza Bydgoszcz	12.01	26.01	14				PZPC
4.	Wiór Jolanta GKS Andaluzja Piekary Śląskie	12.01	26.01	14				PZPC
5.	Kaczmarczyk Kinga MAKS Tytan Oława	12.01	26.01	14				PZPC
6.	Karolak Magdalena LKS Omega Kleszczów	12.01	26.01	14				PZPC
7.	Oleśkiewicz Sylwia LKS Omega Kleszczów	12.01	26.01	14				PZPC
8.	Wrzosek Katarzyna KS Raszyn	12.01	26.01	14				PZPC

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Warszawa 10.01.2020
(Miejscowość, data)

Antoni Czerniak
(Trener kadry)

Monika Stępnik
(specjalista ds. szkolenia)

Halina Piłkuła
(Sekretarz PZS)