

## 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	8	4	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	4 zawodników, fizjoterapeuta, trener asystent, fizjoterapeuta, psycholog	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
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 – 18:30	COS Spała

Warszawa, 20.01.2020

(Miejscowość, data)

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

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

SEKRETARZ GENERALNY  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

.....  
*Malina Piłkuła*  
(Sekretarz PZS)

**PROGRAM ZGRUPOWANIA/KONSULTACJI**  
**ZAWODNICY /uczestnicy/**

<b>Polski Związek Podnoszenia Ciężarów</b>	<b>Kadra Narodowa i Olimpijska</b>	<b>Cos Spała</b>	<b>19.01. – 01.02.2020.</b>
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.	Adamus Bartłomiej CWZS Zawisza Bydgoszcz	19.01.	27.01.	8				
3.	Michalski Arkadiusz KS Budowlani Opole	19.01.	01.02.	13				
4.	Węgrzyn Jakub KS Wisła Puławy	19.01.	01.02.	13				

**20.01.2020.**

(Miejscowość, data)

(Trener kadry)

SPECJALISTA ds. SZKOLENIA  
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

po. (Kierownik Wyszkozenia)

(Sekretarz PZS)

*Monika Stępniaik*

**Przedstawiciel COS**