



Triathlon Camp - Hotel SBH Club Paraiso Playa /Wyspy Kanaryjskie \ Fuerteventura

Atuty oferty

- optymalny trening pływacki, rowerowy i biegowy przygotowuje do uczestnictwa lub poprawy wyników w triathlonie.

Wraz z rosnącą popularnością triathlonu proponujemy obóz sportowy przygotowujący do uczestnictwa w takiej imprezie. Optymalny trening jest możliwy dzięki basenowi olimpijskiemu, sprawdzonym trasom biegowym i kolarskim. Program składa się z treningów wytrzymałościowych: pływackich, rowerowych i biegowych, a także z zajęć doskonalących technikę, szybkość i wydolność. Doświadczeni trenerzy i triathloniści są do dyspozycji uczestników przez cały czas. Program uzupełniają wykłady na temat technik treningowych i indywidualne konsultacje. Nieziemskie krajobrazy Fuerteventury to idealna sceneria dla zajęć outdoorowych.

HARMONOGRAM

	2. DZIEŃ	3. DZIEŃ	4. DZIEŃ	5. DZIEŃ	6. DZIEŃ	7. DZIEŃ
OK. godz. 8.00	Spotkanie organizacyjne	Trening pływacki	Czas wolny lub konsultacje z trenerem	Rozgrzewka	Rower trening tlenowy	Czas wolny
Ok. godz. 11.00	Trening funkcjonalny	Trening funkcjonalny	Czas wolny lub konsultacje z trenerem	Core Stability	Core stability	Czas wolny
Ok. godz. 17.00	Bieg ciągły OWB II	Trening pływacki	Bieg ciągły OWB I	Rower interwał	Siła biegowa	Sprawdzian biegowy

1. DZIEŃ – przylot, 8. DZIEŃ - wylot

DLA KOGO dla każdego. Trening jest dopasowany do indywidualnych potrzeb i możliwości zawodników. Obóz oferowany jest na dwóch poziomach: dla początkujących, którzy chcą spróbować swoich sił i myślą o uczestnictwie w triathlonie oraz dla zaawansowanych, którzy mają już doświadczenie w treningach wytrzymałościowych i chcieliby popracować nad formą pod okiem profesjonalistów.

PRZEWIDYWANE EFEKTY optymalny trening pływacki, rowerowy i biegowy przygotowuje do uczestnictwa lub poprawy wyników w triathlonie.

ŚWIADCZENIA 7 noclegów; 2-os. pokoje z łazienkami • wyżywienie zgodne z ofertą wybranego hotelu • przelot • transfer: lotnisko-hotel-lotnisko • opieka rezydenta • opieka trenera przez cały czas trwania obozu (j. polski) • treningi wymienione w harmonogramie • sprzęt fitness podczas ćwiczeń (z wyłączeniem roweru) • ubezpieczenie KL i NW Itaka Complex rozszerzone o następstwa uprawiania sportów wysokiego ryzyka

UWAGI:

1. Cena nie zawiera obowiązkowej opłaty lotniskowej i dopłaty transportowej.
2. Możliwość wypożyczenia profesjonalnego roweru szosowego lub górskiego na miejscu, w hotelu. Cena uzależniona jest od typu roweru i dostawcy, od 20 € do 50€/rower/dzień.
3. Harmonogram zajęć jest przykładowy i może ulec zmianie, zostanie podany na miejscu przez trenera. Zajęcia odbywają się na terenie hotelu lub w jego pobliżu.
4. Minimalna liczba osób: 15.
5. Program przeznaczony jest dla osób powyżej 15 lat pod opieką osoby pełnoletniej, zdrowych, sprawnych fizycznie, przygotowanych kondycyjnie do aktywności zawartych w programie.
6. Program może ulec zmianie zależnie od warunków atmosferycznych.