



X-Camp NO LIMITS - Hotel Oasis Papagayo Sport & Family Wyspy Kanaryjskie \ Fuerteventura

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	Joga dynamiczna	Czas wolny lub konsultacje z trenerem	Trening biegowy (siłowy)	Joga dynamiczna	Czas wolny
ok. godz. 11.00	Trening funkcjonalny	Trening wydolnościowy	Czas wolny lub konsultacje z trenerem	Trening wydolnościowy	Trening siłowy w teren	Czas wolny
ok. godz. 17.00	Trening biegowy	Trening funkcjonalny	Trening biegowy	Trening funkcjonalny	Trening obwodowy	Test sprawności w terenie

1. DZIEŃ – przylot, 8. DZIEŃ - wylot

DLA KOGO dla każdego, kto lubi wysiłek, świetną atmosferę i zajęcia grupowe. Obóz oferowany jest zarówno dla początkujących, którzy chcą rozpocząć swoją zabawę ze sportem, jak i dla zaawansowanych, którym nie jest straszny duży wysiłek fizyczny i mają już doświadczenie w treningach wydolnościowych.

PRZEWIDYWANE EFEKTY poprawa wydolności organizmu, poprawa samopoczucia i ogólnej sprawności fizycznej

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 • 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. Harmonogram zajęć jest przykładowy i może ulec zmianie, zostanie podany na miejscu przez trenera. Zajęcia odbywają się na terenie hotelu lub w jego pobliżu.
3. Minimalna liczba osób: 15.
4. Program przeznaczony dla osób powyżej 15 lat pod opieką osoby pełnoletniej, zdrowych, sprawnych fizycznie, przygotowanych kondycyjnie do aktywności zawartych w programie.
5. Program może ulec zmianie zależnie od warunków atmosferycznych.