



labo<sup>®</sup>  
SPORT

# INDYWIDUALNE PLANY TRENINGOWE DO TRIATHLONU

*Z triathlonem związani od ponad 20 lat!*



**LABOSPORT Polska**

tel. 666-300-200

biuro@labosport.pl

www.labosport.pl

www.facebook.com/labosport

labo<sup>®</sup>  
SPORT

Tobiasz Karol Bannoch

# INDYWIDUALNE PLANY TRENINGOWE DO TRIATHLONU



WYBIERZ SWÓJ PAKIET TRENINGOWY	STANDARD CENA: od 400 Zł / 4 TYGODNIE	PRO CENA: od 700 Zł / 4 TYGODNIE
Konsultacja mailowa lub telefoniczna z trenerem	Raz na tydzień	7 dni w tygodniu
Kontrola realizowanego planu (Garmin Connect, Polar Personal Trainer, Training Peakes itp.)	Raz na tydzień	7 dni w tygodniu
Indywidualny plan treningowy wysyłany raz na tydzień	✓	✓
Modyfikacja planu na bieżąco	✗	✓
Przygotowanie do startów	✓	✓
Trening w oparciu o pomiar tętna	✓	✓
Trening w oparciu o pomiar mocy	✓	✓
Trening w oparciu o pomiar kwasu mlekowego	✗	✓
Wskazówki dotyczące odżywiania podczas treningów i zawodów	✓	✓
Wskazówki dotyczące taktyki rozgrywania triathlonu	✓	✓
Rabat na wszystkie produkty w sklepie Triexpert.pl	✓	✓
Rabat na obozy i konsultacje organizowane przez Labosport Polska	✓	✓
Rabat na imprezy organizowane przez Labosport Polska	✓	✓

"Nasi zawodnicy zdobywali złote medale Mistrzostw Polski Seniorów w Triathlonie, stawali na podium Ironman 70.3 w kategorii PRO oraz zdobywali kwalifikacje na Mistrzostwa Świata Ironman 70.3"

# TRENERZY

Trenowani przez nas zawodnicy ukończyli ponad 1000 triathlonów na dystansie od sprintu do Ironmana



## MARCIN FLOREK

Marcin Florek był zawodnikiem Kadry Olimpijskiej. Zdobył 14 złotych medali Mistrzostw Polski w Triathlonie w tym 3 złote medale Mistrzostw Polski Seniorów. Ponadto zajął 12 miejsce w triathlonie na Młodzieżowych Mistrzostwach Świata. Jest absolwentem gdańskiego AWF-u na kierunku wychowanie fizyczne. Trener triathlonu i pływania.

## FILIP SZOŁOWSKI

Filip Szołowski był reprezentantem Polski w triathlonie. Zdobył 51 medali mistrzostw Polski w Triathlonie, Duathlonie i Aquathlonie we wszystkich kategoriach wiekowych. Jego największe sukcesy to brązowy medal Akademickich Mistrzostw Świata i 3 złote medale Mistrzostw Polski Seniorów w Triathlonie. Jest absolwentem warszawskiego AWF-u na kierunku wychowanie fizyczne. Trener triathlonu, pływania, kolarstwa i lekkiej atletyki.



## PIOTR GRZEGÓRZEK

Piotr Grzegórzek był członkiem Kadry Narodowej w triathlonie. Zdobył 36 medali Mistrzostw Polski w Triathlonie, Duathlonie i Aquathlonie. Wielokrotnie stawał na podium Pucharu Polski, a jego największe sukcesy to 4 miejsce na Mistrzostwach Świata Juniorów oraz brązowy medal Akademickich Mistrzostw Świata w Triathlonie. Jest absolwentem szczecińskiego IKF.



## MARCIN ŁAWICKI

Marcin Ławicki reprezentował Polskę na Młodzieżowych Mistrzostwach Europy oraz na Pucharze Europy Seniorów w Triathlonie. Zdobył 5 medali Mistrzostw Polski w Triathlonie i Duathlonie, a jego największym sukcesem jest zwycięstwo w Pucharze Polski w Triathlonie. Dwukrotnie plasował się na drugim miejscu w popularnym Triathlonie w Chicago w swojej kategorii wiekowej.



## KRZYSZTOF AUGUSTYNIAK

Krzysztof Augustyniak jest wielokrotnym medalistą Mistrzostw Polski w Triathlonie, Duathlonie oraz Crossduathlonie. Jego największy sukces to złoty medal Mistrzostw Polski Seniorów na dystansie długim. Zwycięzca całego cyklu prestiżowej imprezy Garmin Iron Triathlon. Czołowy zawodnik w imprezach Salomon Nordic Sunday na nartach biegowych.



"W Labosport Polska ma się wrażenie, że treningi są częścią długofalowego planu, co jest ważne w prawidłowym rozwoju kariery sportowej."

## REFERENCJE

"Ukończenie triathlonu to nic wyjątkowego, ale praca jaką się wkłada, żeby to osiągnąć to coś bardzo cennego!"

### ŁUKASZ GRASS

REDAKTOR NACZELNY AKADEMII TRIATHLONU DZIENNIKARZ RADIOWY I TELEWIZYJNY

Cieszę się, że mogę być podopiecznym Filipa Szołowskiego z Labosport! Jego ogromne zawodnicze doświadczenie, wiele tytułów Mistrza Polski i międzynarodowych startów daje ogromny komfort i poczucie, że jest się w rękach faceta, który zna się na rzeczy. Cenię sobie indywidualne podejście jakie prezentuje w prowadzeniu zawodnika, nie ma prostych rozwiązań i szablonów, a treningi zawsze dostosowuje do aktualnego samopoczucia, wytrenowania i celu jaki razem wyznaczamy. Jest nie tylko doskonałym trenerem, ale też, co najważniejsze w tej pracy, wychowawcą, który wymaga od siebie i swojego zawodnika. Mogę na nim zawsze polegać! Cieszę się, że doprowadził mnie do życiówki w Ironman 70.3 (4h 30 minut), awansu na Mistrzostwa Świata w Las Vegas, a mam nadzieję, że w przyszłości pochwalimy się kwalifikacją na MŚ w Ironman Hawaii.



### IWONA GUZOWSKA

Współpracę z LABOSPORT rozpoczęłam pod koniec kwietnia 2012 roku i nic lepszego nie mogło się przytrafić emerytowanej sportsmence :) Od samego początku prowadzi mnie Marcin Florek i jest to profesjonalizm na każdym poziomie. Indywidualnie przygotowywane plany treningowe pod konkretne założenia i starty, skrojone na aktualne możliwości trenującego to jeden z elementów sukcesu. To co jest niezwykle ważne dla mnie, to elastyczne podejście trenera do różnych, niespodziewanych zmian wynikających z jego trybu pracy. Szybka analiza sytuacji i za chwilę mam korektę planu treningowego. Rewelacja! Bardzo dobry kontakt z trenerem, który każdego ze swoich podopiecznych traktuje z takim samym zaangażowaniem to wartość nie do przecenienia. Mogłabym tak wymieniać długo, ale najważniejsze w tym wszystkim są wyniki sportowe, które mówią same za siebie! Postęp jaki zrobiłam w ciągu 15 miesięcy jest niewyobrażalny. Ukończyć dystans Ironman bez żadnego kryzysu, z uśmiechem na twarzy, by dwa tygodnie później poprawiać kolejne życiówki na zawodach?! To jest możliwe tylko przy tak kompleksowej i profesjonalnej opiece trenerskiej. Żeby to wszystko było możliwe trzeba by przejść taką drogę jak chłopak z LABOSPORT, bo nikt nie zrozumie zawodnika lepiej, niż trener który sam był zawodnikiem. LABOSPORT to połączenie wielkiej pasji z wiedzą i profesjonalizmem.



### ROBERT KARAŚ

MISTRZ POLSKI W TRIATHLONIE W KATEGORII PRO NA DYSTANSIE IRONMAN

Współpraca z Labosport Polska i trenerem Marcinem Florkiem zmieniły moje podejście do treningu. To, czego się dowiedziałem, uporządkowało wreszcie moją wiedzę o treningu, dodając do niej mnóstwo nowych, cennych elementów. Ręczę za ich pełen profesjonalizm, wiedzę i fachowe podejście do treningu. Ponadto w Labosport Polska spotkałem się z pełnym zaangażowaniem, celnymi analizami mojego przygotowania i bogatym doświadczeniem zespołu w pracy z zawodnikami. Trzeba przyznać, że specjaliści z Labosport Polska wkładają wiele serca w swoją pracę. Na każdym etapie sportowym potrzeba dobrego motywatora, specjalisty, fachowca, który nie tylko prawi komplementy, ale i czasem krytycznie oceni nasze błędy i zasugeruje właściwe rozwiązania. W Labosport Polska ma się wrażenie, że treningi są częścią długofalowego planu, co jest ważne w prawidłowym rozwoju kariery sportowej. Zawsze musimy dopasować trening do indywidualnych ograniczeń, możliwości i specyficznych predyspozycji, bo ciągle musimy szukać czegoś nowego, gdyż może się to okazać kluczowe w osiągnięciu celu.

