



LABOSPORT Polska Marcin Florek i Filip Szolowski s. c.
ul. Szmaragdowa 12
82-300 Elbląg – Gronowo Górne
Marcin Florek 609-775-099
Filip Szolowski 606-625-345
www.labosport.pl

OFERTA – PLANY TRENINGOWE – BIEGANIE, KOLARSTWO, PLYWANIE

STANDARD – 300zł / 4 tygodnie (28dni)

- Indywidualny plan treningowy wysyłany raz na tydzień,
- Konsultacja mailowa lub telefoniczna z trenerem raz na tydzień,
- Kontrola realizowanego planu raz na tydzień (Garmin Connect, Polar Personal Trainer, Training Peaks itp.),
- Przygotowanie do startów,
- Trening w oparciu o pomiar tętna,
- Wskazówki dotyczące odżywiania podczas treningów i zawodów,
- Wskazówki dotyczące taktyki rozgrywania zawodów

PRO – 450zł / 4 tygodnie (28dni)

- Indywidualny plan treningowy wysyłany raz na tydzień,
- Konsultacja mailowa lub telefoniczna z trenerem 7 dni w tygodniu,
- Kontrola realizowanego planu 7 dni w tygodniu (Garmin Connect, Polar Personal Trainer, Training Peaks itp.)
- Modyfikacja planu na bieżąco,
- Trening w oparciu o pomiar tętna lub kwasu mlekowego,
- Przygotowanie do startów,
- Wskazówki dotyczące odżywiania podczas treningów i zawodów,
- Wskazówki dotyczące taktyki rozgrywania zawodów