



labo<sup>®</sup>  
SPORT

Z triathlonem związani od ponad 20 lat!

# INDYWIDUALNE PLANY TRENINGOWE DO TRIATHLONU

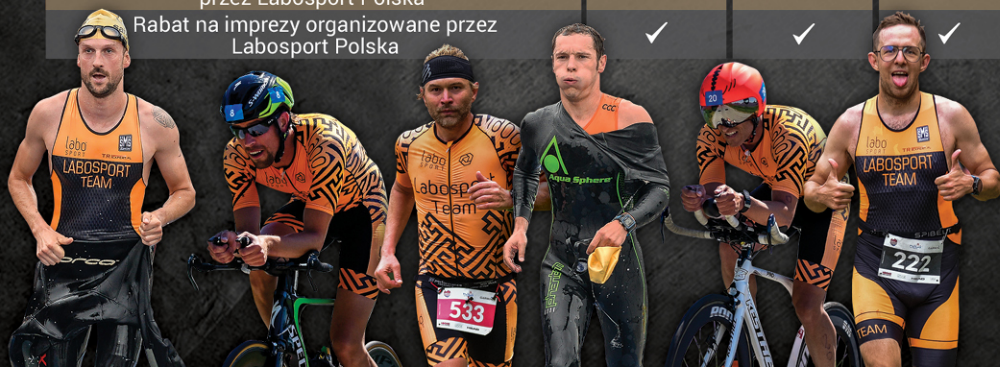


[www.labosport.pl](http://www.labosport.pl)

# labo<sup>®</sup> SPORT

## Indywidualne plany treningowe do triathlonu

Wybierz swój pakiet treningowy	Basic Cena 300 zł / 4 tygodnie	Standard Cena 500 zł / 4 tygodnie	Pro Cena 800 zł / 4 tygodnie
Konsultacja telefoniczna lub mailowa z trenerem	Raz na 4 tygodnie	Raz na 2 tygodnie	7 dni w tygodniu
Kontrola realizowanego planu (Garmin Connect, Polar Flow, Training Peaks itp.)	Raz na 4 tygodnie	Raz na 2 tygodnie	7 dni w tygodniu
Wysyłka indywidualnego planu treningowego	Raz na 4 tygodnie	Raz na 2 tygodnie	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	×	×	✓
Trening dostosowany do trybu życia oraz poziomu i celu sportowego	✓	✓	✓
Wskazówki dotyczące odżywiania podczas treningów i zawodów	✓	✓	✓
Wskazówki dotyczące taktyki rozgrywania triathlonu	✓	✓	✓
Rabat na produkty w sklepach naszych partnerów	✓	✓	✓
Rabat na obozy i konsultacje organizowane przez Labosport Polska	✓	✓	✓
Rabat na imprezy organizowane przez Labosport Polska	✓	✓	✓



## O NAS

**Labosport Team** to przede wszystkim społeczność sportowa, która pod okiem wykwalifikowanych i doświadczonych trenerów przygotowuje się do triathlonów, biegów ulicznych, zawodów pływackich, a także wyścigów szosowych, czy maratonów MTB.

Nasi podopieczni są na różnym poziomie sportowym, od początkujących, aż do zaawansowanych zawodników, nawet tych zdobywających kwalifikacje na Mistrzostwa Świata oraz stojących na podium Mistrzostw Polski, czy innych imprez międzynarodowych.

**Labosport Team** specjalizuje się w planowaniu treningu, organizacji obozów, warsztatów, a także kursów trenerskich. Jakość gwarantowana jest przez wysokiej klasy szkoleniowców, którzy w swojej karierze trenerskiej, jak i zawodniczej osiągnęli wysokie lokaty w sporcie wyczynowym oraz amatorskim.

**Dołącz do naszego 20-letniego doświadczenia!**

Zawodnicy Labosport Team ustanawiali rekordy Polski na dystansie Ironman, a ich czasy znajdują się w zestawieniu wszech czasów najszybszych Polaków na tym dystansie.

Trenowani przez nas zawodnicy ukończyli ponad 5000 triathlonów na dystansie od sprintu do Ironmana

## TRENERZY

FILIP SZOŁDOWSKI

Jest trenerem oraz współzałożycielem Labosport Team. Jego podopieczni zdobywali medale Mistrzostw Polski w triathlonie, złoty medal Mistrzostw Europy w triathlonie, a także kwalifikowali się na Mistrzostwa Świata Ironman na Hawajach oraz Ironman 70.3. Ponadto stawali na podium zawodów Ironman i Ironman 70.3 w swojej grupie wiekowej. Absolwent warszawskiego AWF-u, a także wykładowca i doktorant na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach. Certyfikowany trener triathlonu, pływania, kolarstwa i lekkiej atletyki, a także koordynator Polskiego Związku Triathlonu w zakresie szkolenia instruktorów i trenerów. Z triathlonem związany od ponad 20 lat, początkowo jako zawodnik, reprezentant kraju, a także zdobywca 51 medali Mistrzostw Polski. Jego największy sukces to brązowy medal Akademickich Mistrzostw Świata i 3 złote medale Mistrzostw Polski Seniorów w Triathlonie.



MARCIN FLOREK

Jest trenerem oraz współzałożycielem Labosport Team, specjalizującym się w indywidualnym planowaniu treningu. Wraz ze swoimi zawodnikami wielokrotnie zdobywał medale Mistrzostw Polski w Triathlonie, którzy również stawali na podium zawodów rangi Ironman oraz Ironman 70.3, zarówno w kategorii PRO, jak i Age-group. Ponadto jego zawodnicy z powodzeniem rywalizowali na Mistrzostwach Świata Ironman na Hawajach i Ironman 70.3, a także ustanawiali rekord polski na dystansie Ironman. Marcin jest absolwentem gdańskiego AWF-u na kierunku wychowanie fizyczne, a także certyfikowanym trenerem triathlonu i pływania. Z triathlonem związany od ponad 20 lat. 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.

#### PIOTR GRZEGÓRZEK

Jest trenerem Labosport Team przygotowującym zawodników do triathlonu na różnym poziomie zaawansowania. Jego podopieczni kwalifikowali się na Mistrzostwa Świata Ironman na Hawajach oraz Ironman 70.3, a także stawali na podium w imprezach sygnowanych logo IM. Ponadto zdobywali medale Mistrzostw Polski oraz wygrywali międzynarodowe zawody triathlonowe. Piotr jest trenerem triathlonu, pływania, a także absolwentem Uniwersytetu Szczecińskiego na kierunku wychowanie fizyczne. Był również członkiem kadry narodowej w triathlonie, zdobył 36 medali Mistrzostw Polski, a także wielokrotnie stawał na podium Pucharu Polski. Jego największe sukcesy to 4 miejsce na Mistrzostwach Świata Juniorów oraz brązowy medal Akademickich Mistrzostw Świata w Triathlonie.



#### KRZYSZTOF AUGUSTYNIAK

Jest trenerem w Labosport Team zajmującym się przygotowaniem triathlonistów do startów na dystansie od sprintu do Ironmana. Swoją warsztat trenerski zdobywał początkowo jako utytułowany zawodnik, natomiast aktualnie prowadzi zawodników na różnym poziomie zaawansowania. Wielokrotnie stawał na podium Mistrzostw Polski w triathlonie oraz duathlonie, a jego największym sukcesem jest złoty medal Mistrzostw Polski na dystansie Ironman. Na tym legendarnym dystansie legitymuje się rezultatem 8:41:12! Ponadto zwyciężał w klasyfikacji generalnej prestiżowego cyklu Garmin Iron Triathlon oraz z powodzeniem rywalizuje w kategorii PRO, na wielu imprezach międzynarodowych.



#### PIOTR STANIK

Jest trenerem w Labosport Team oraz ekspertem ds. dietyki specjalizującym się w indywidualnym planowaniu żywienia. Ponadto współpracuje z amatorami oraz zawodowcami przygotowując ich do sportów wytrzymałościowych. Przygotowanie do obecnej profesji rozpoczął ponad 10 lat temu jako triathlonista i duathlonista, który wywalczył 5 medali Mistrzostw Polski. Ukończył studia na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach na kierunku fizjoterapia i wychowanie fizyczne, a także posiada uprawnienia Ministra Edukacji Narodowej z zakresu dietyki i odchudzania oraz dietyki sportowej.



## REFERENCJE

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

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

"Indywidualne podejście w prowadzeniu zawodnika, brak prostych rozwiązań i szablonów, a treningi dostosowane do aktualnego samopoczucia, wytrenowania i celu jaki wyznaczmy wspólnie z trenerem." -ROBERT KARAS

## NIE CZEKAJ! ZGŁOŚ SIĘ JUŻ DZIŚ!

biuro@labosport.pl  
tel. +48 666 300 200  
www.labosport.pl