

labo[®]
SPORT

WARSZTATY PŁYWACKO-BIEGOWE
8-11.11.2019, STRAWCZYN K. KIELC



PRZYGOTUJ SIĘ Z NAMI DO NOWEGO
SEZONU TRIATHLONOWEGO 2020!



TYLKO 2H DROGI
OD WARSZAWY, ŁODZI,
CZĘSTOCHOWY, KATOWIC,
KRAKOWA CZY LUBLINA.

www.labosport.pl

Jesteś zainteresowany? Zapraszamy do kontaktu.
e-mail: biuro@labosport.pl | tel. +48 575-525-002



Warsztaty pływacko-biegowe

8-11.11.2019, Strawczyn k. Kielc

Sezon triathlonowy 2019 dobiega końca, a w głowie pojawia się pytanie co dalej? Co będę robił w następnym 2020 roku? Jak się przygotowywać do kolejnego sezonu? Co i jak poprawiać, żeby na zawodach urwać kolejne minuty?

Wychodząc naprzeciw Waszym oczekiwaniom powstała oferta warsztatów pływacko-biegowych, które odbędą się w listopadzie. Jest to okres, w którym wiele osób dopiero rozpocznie przygotowania do nowego sezonu. Tu warto skorzystać z mocnego kopa motywacyjnego jak i zaczerpnąć dużej dawki wiedzy na temat triathlonu. Warsztaty skierowane są do zawodników na każdym poziomie zaawansowania, a podczas warsztatów zawodnik zostanie objęty profesjonalną opieką trenerską, a ponadto będzie mógł skorzystać z indywidualnych porad, wykładów tematycznych czy przeanalizować swoją technikę pływacką i biegową.

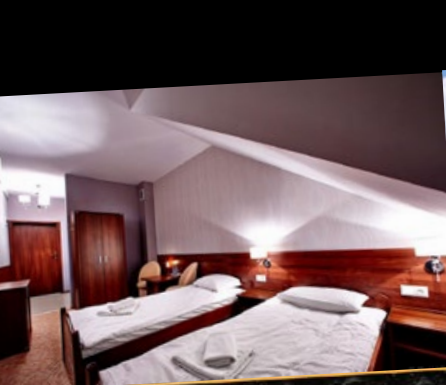
LOKALIZACJA

Strawczyn, to mała miejscowość k. Kielc położona w zachodniej części Gór Świętokrzyskich. Atutem tej miejscowości jest bliskie położenie w stosunku do dużych miast. Zaledwie **2h drogi samochodem** od Warszawy, Łodzi, Częstochowy, Katowic, Krakowa czy Lublina.



ZAKWATEROWANIE

Zawodnicy będą zakwaterowani w Hotelu Szafranowy Dwór w pokojach dwuosobowych, które wyposażone są m.in. w TV, Wi-fi i suszarkę. Jest też możliwość skorzystania nieodpłatnie z sauny. Hotel znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie Centrum Sportowo-Rekreacyjnym Olympic, a tu z kolei do dyspozycji zawodników będą obiekty takie jak 400 metrowy stadion lekkoatletyczny, a także 25 metrowy basen sportowy wraz ze strefą relaksu. Ponadto w odległości 100 metrów od Hotelu znajduje się zalew wraz ze ścieżkami biegowymi, jak również rozpoczynają się szlaki turystyczne wiodące przez Góry Świętokrzyskie. Bezpośrednia bliskość kompleksu sportowego sprawia, że zawodnicy mają zapewniony komfort treningu i wypoczynku tak jak nie jedna kadra narodowa.





CO OTRZYMUJE ZAWODNIK?

- 5 treningów pływackich
- 3 treningi biegowe
- 2 treningi siłowe
- 2 wykłady tematyczne
- video analizę techniki pływania
- video analizę techniki biegowej
- przykładowe ćwiczenia pływackie poprawiające technikę w formie filmu, które otrzymasz na zakończenie warsztatów
- przykładowe ćwiczenia funkcjonalne i stabilizacyjne w formie filmu, które otrzymasz na zakończenie warsztatów
- profesjonalną opiekę trenerską
- zakwaterowanie w hotelu Szafranowy Dwór
- pełne wyżywienie (3 posiłki)
- wejście na basen
- wejście na stadion lekkoatletyczny
- dużą dawkę merytorycznej wiedzy
- dobrą zabawę
- oficjalną koszulkę z warsztatów pływacko-biegowych
- czepek Labosport Team
- bidon Labosport Team
- czapkę Labosport Team

CENA

Koszt warsztatów dla zawodnika w pokoju 2 osobowym **999zł**

Koszt warsztatów dla zawodnika w pokoju 2 osobowym z wykorzystaniem dla **1 osoby 1209zł**

Możliwy jest udział w warsztatach bez noclegu i wyżywienia. **Koszt 579zł**

RABATY

- zawodnicy **Labosport Team** otrzymują **5% zniżki** na warsztaty w Strawczynie
- zawodnicy chcący rozpocząć współpracę z trenerami **Labosport Team** otrzymają **20% zniżkę** za pierwszy okres indywidualnych planów treningowych

ZALECANE DODATKOWE WYPOSAŻENIE, JAKIE WARTO ZABRAĆ NA WARSZTATY?

Poza podstawowym wyposażeniem każdego pływaka i biegacza zabierz ze sobą:

- małą deskę do pływania (bańka)
- rurkę czołową
- płetwy krótkie
- buty zmienne
- odzież biegowa

10.11.19

- 7:00-8:30** – trening pływacki
- 8:45** – śniadanie
- 11:30-13:30** – trening biegowy (ćwiczenia na płótkach oraz ćwiczenia koordynacyjne)
- 14:00** – obiad
- 16:30-17:30** – trening stabilizacji i sprawności
- 18:00-19:00** – trening pływacki
- 19:30** – kolacja
- 20:30-21:30** – spotkanie grupowe (wykład: Jak pływać szybciej w triathlonie) / oficjalnie pożegnanie

11.11.19

- 7:00** – śniadanie
- 8:15 - 10:30** – trening biegowy w pofalowanym terenie
- 11:30** – wymeldowanie

HARMONOGRAM WARSZTATÓW:

8.11.19

- od 14:00 - zakwaterowanie**
- 18:00-19:30** – trening pływacki
- 19:45** – kolacja
- 20:30-21:30** – oficjalne przywitanie zawodników / podział na grupy treningowe

9.11.19

- 7:00-8:30** – trening pływacki
- 8:45** – śniadanie
- 11:30-13:30** – trening biegowy (nauka i doskonalenie skipów i rytmów)
- 14:00** – obiad
- 16:30-17:30** – trening funkcjonalny na własnym ciężarze ciała
- 18:00-19:00** – trening pływacki
- 19:30** – kolacja
- 20:30-21:30** – spotkanie grupowe (video-analiza techniki pływackiej oraz biegowej każdego uczestnika)