

labosport<sup>®</sup>  
TEAM

# *INDYWIDUALNE PLANY TRENINGOWE*



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

| PAKIET TRENINGOWY   | STANDARD                  | PRO              |
|---|---------------------------|------------------|
| CENA ZA 4 TYGODNIE  | 500 zł                    | 800 zł           |
| KONSULTACJA TELEFONICZNA LUB MAILOWA Z TRENEREM                               | RAZ NA 2 TYGODNIE         | 7 DNI W TYGODNIU |
| KONTROLA REALIZOWANEGO PLANU (GARMIN CONECT, POLAR FLOW, TRAINING PEAKS ITP.) | RAZ NA DWA TYGODNIE       | 7 DNI W TYGODNIU |
| WYSYŁKA IDYWIDUALNEGO PLANU TRENINGOWEGO                                      | RAZ NA TYDZIEŃ            | RAZ NA TYDZIEŃ   |
| PRZYGOTOWANIE DO STARTÓW  | ✓                         | ✓                |
| MODYFIKACJA PLANU TRENINGOWEGO NA BIEŻĄCO                                     | W SZCZEGÓLNYCH SYTUACJACH | ✓                |
| 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 ZAWODÓW TRIATHLONOWYCH                | ✓                         | ✓                |
| RABAT W SKLEPACH NASZYCH PARTNERÓW  | ✓                         | ✓                |
| RABAT NA OBOZY I KONSULTACJE ORGANIZOWANE PRZEZ LABOSPORT TEAM                | ✓                         | ✓                |
| RABAT NA IMPREZY OEGANIZOWANE PRZEZ LABOSPORT POLSKA                          | ✓                         | ✓                |



# O NAS

labosport  
TEAM

## Z NAMI WYPŁYNIESZ NA SZEROKIE WODY!

**PLANY TRENINGOWE**

**OBOZY SPORTOWE**

**LABOSPORT TEAM** to zespół doświadczonych trenerów specjalizujących się w planowaniu treningu, organizowaniu obozów, a także warsztatów triathlonowych. Jakość gwarantowana jest przez wysokiej klasy szkoleniowców, którzy w swojej karierze trenerskiej, jak i zawodniczej osiągnęli wysokie lokaty w sporcie wyczynowym oraz amatorskim. To także grupa zawodników, którzy przez wysiłek fizyczny spełniają swoje sportowe pasje i ambicje.

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





## FILIP SZOŁOWSKI

Trener m.in. Roberta Wilkowieckiego, z którym wywalczył medal mistrzostw Europy Ironman, jak również 9 miejsce na Mistrzostwach Świata Ironman w kat. PRO. Ponadto jego podopieczni w różnych grupach wiekowych zdobywali medale Mistrzostw Polski w triathlonie, złoty medal Mistrzostw Europy w triathlonie, srebrny medal Mistrzostwa Świata Ironman, a także kwalifikowali się na Mistrzostwa Świata Ironman na Hawajach oraz Ironman 70.3. Ponadto stawali na podium zawodów Ironman i Ironman 70.3. Jest współzałożycielem Labosport Team. Absolwent warszawskiego AFW-u, a także wykładowca i doktorant na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach.

Certyfikowany trener triathlonu, pływania, kolarstwa i lekkiej atletyki, a także Dyrektor Sportowy Polskiego Związku Triathlonu. 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

Trener specjalizujący się w indywidualnym planowaniu treningu. Wraz ze swoimi zawodnikami wielokrotnie zdobywał medale Mistrzostw Polski w Triathlonie, którzy również stawali na podium rangi Ironman oraz Ironman 70.3, zarówno w kategorii PRO, jak i Age-Group. Ponadto jego zwodnicy z powodzeniem rywalizowali na Mistrzostwach Świata na Hawajach i Ironman 70.3, a także ustanawiali rekord Polski na dystansie Ironman. Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku, 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. Jest absolwentem gdańskiego AWF-u na kierunku wychowanie fizyczne. Trener triathlonu i pływania.



**PIOTR GRZEGÓRZEK**

Z triathlonem związany od 23 lat. Jego podopieczni kwalifikowali się na Mistrzostw Świata Ironman na Hawajach oraz Ironman 70.3, a także stawali na podium w imprezach sygnowanych logo Ironman, ponadto zdobywali medale na Mistrzostwach Polski oraz wygrywali międzynarodowe zawody triathlonowe. W czasach kiedy był zawodnikiem zdobył 36 medali Mistrzostw Polski, a jego największy sukces to 4 miejsce na Mistrzostwach Świata Juniorów oraz brązowy medal Akademickich Mistrzostw Świata w Triathlonie.

**NASI ZAWODNICY UKOŃCZYLI  
PONAD 5000 TRIATHLONÓW  
NA DYSTANSIE  
OD SPRINTU DO IRONMANA**

**KONTAKT**

Labosport Polska Sp. z o.o

✉ [biuro@labosport.pl](mailto:biuro@labosport.pl)

☎ +48 666 300 200



@labosportteam



@labosport\_team