

## Majówka Triathlonowa 2026 - Dębica



**Termin 25.04-03.05.2026 (9 dni), koszt 2200 zł z transportem dla zawodników Klubu Sportwise, zawodnicy spoza Klub dojazd we własnym zakresie.**

Rozpoczynamy od obiadu w sobotę 25.04, kończymy śniadaniem w niedzielę 03.05.2026

### Gdzie trenujemy

Będziemy mieszkać w Hotelu Gold w Dębicy. Do dyspozycji będą 2 i 3 osobowe pokoje, basen 25-50m MOSiR Dębica, stadion z bieżnią lekkoatletyczną na miejscu oraz bardzo zróżnicowane i spokojne trasy kolarskie w okolicy.

Do dyspozycji gości znajduje się bezpłatny dostęp do internetu, parking samochodowy, kawiarenka. Strona internetowa ośrodka: <https://www.hotel-gold.eu/>

### Program obozu

Codziennie będziemy wykonywać 2 - 3 jednostki treningowe z podziałem na grupy zaawansowania, dostosowane do możliwości sportowych uczestników. Treningi na obozie będą miały charakter bezpośredniego przygotowania przed zbliżającym się sezonem startowym. Nie zabraknie treningów zakładowych, specjalistycznych, treningów stref zmian. Program obozu dostosowany do początkujących jak i średniozaawansowanych uczestników.

W planie 4 jednostki pływackich na basenie 50m, codziennie treningi kolarskie na zróżnicowanych trasach (płaskie, z podjazdami), treningi strefy zmian, serwis rowerowy oraz 4-5 treningów biegowych w terenie wraz z treningami łączonymi.

Wieczorami indywidualne konsultacje oraz omówienie planu dnia.

Na obóz zapraszamy młodzież oraz dorosłych. Pierwszeństwo zapisów dla zawodników oraz członków Klubu Sportwise.

### Cena obejmuje

- zakwaterowanie i wyżywienie (3 posiłki dziennie: śniadanie, lunch, obiadokolacja)
- wstęp na obiekty sportowe
- opiekę trenerską podczas całego pobytu
- uczestnictwo w zajęciach sportowych
- podstawowy serwis i pomoc przy sprzęcie kolarskim
- transport na obóz dla zawodników Klubu Sportwise

**Liczba miejsc ograniczona! Decyduje kolejność zgłoszeń.**

**Zgłoszenia oraz szczegółowe info:** [biuro@sportwise.pl](mailto:biuro@sportwise.pl)

**Wpłata zaliczki 1000 zł do dnia 10.04.2026 na nr konta klubowego - 64 1600 1462 1870 5153 8000 0006 z dopiskiem zaliczka na majówkę triathlonową.**

**Przykładowy plan dnia:**

7:30-9:00 – trening pływacki

9:00 – śniadanie

10:30-14:00 – trening kolarski lub zakładka

13:00 – lunch

16:30 – trening biegowy lub odnowa biologiczna

19:00 – obiadokolacja

20:30 – konsultacje wieczorne, integracja, odpoczynek

