

SWIM-BIKE-RUN 2024 – obóz triathlonowy w Dębicy



Zgrupowanie triathlonowe - Dębica 2024

Drugi termin: 15.07-21.07.2024 (7 dni), koszt 1550 zł.

Rozpoczynamy od obiadu w poniedziałek 15.07, kończymy obiadem w niedzielę 21.07.2024

Gdzie trenujemy

Będziemy mieszkać w Hotelu Gold w Dębicy. Do dyspozycji będą 2 i 3 osobowe pokoje, basen 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 BPS przed zbliżającym się sezonem startowym. W planie obozu treningi z zawodnikami kadry narodowej w triathlonie. Obóz dedykowany jest zarówno dla młodzieży jak i zawodników Age Grup, obciążenie treningowe dostosowane będzie do planów i dystansów naj jakich planują startować zawodnicy.

W planie 4 jednostek pływackich na basenie 50m, codziennie treningi kolarskie na zróżnicowanych trasach (płaskie, z podjazdami) oraz treningi biegowe na stadionie w terenie oraz w formie zakładki.

Wieczorami indywidualne konsultacje oraz omówienie planu dnia.

Przykładowy plan dnia:

7:30-9:00 – trening pływacki

9:00 – śniadanie

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

15:00 – obiad

17:30 – trening biegowy lub odnowa biologiczna

19:30 – kolacja

20:30 – konsultacje wieczorne, integracja, odpoczynek

Na obóz zapraszamy młodzież od kategorii młodzik do kategorii masters. Pierwszeństwo zapisów dla zawodników oraz członków Klubu Sportwise.

Cena obejmuje

- zakwaterowanie i wyżywienie (3 posiłki dziennie)
- wstęp na obiekty sportowe
- opiekę trenerską podczas całego pobytu
- uczestnictwo w zajęciach sportowych
- podstawowy serwis i pomoc przy sprzęcie kolarskim

Liczba miejsc ograniczona! Decyduje kolejność zgłoszeń.

Zgłoszenia oraz szczegółowe info: biuro@sportwise.pl, tel. 600 090 312

Wpłata zaliczki 500 zł do dnia 30.06.2024 na nr konta klubowego - 05 1600 1462 1870 5153 8000 0001 z dopiskiem zaliczka na majówkę triathlonową.