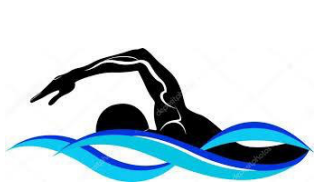


Majówka Triathlonowa 2024 - Kotlina Kłodzka (Nowa Ruda)



Zgrupowanie triathlonowe – Kotlina Kłodzka - Nowa Ruda 2024

Termin 27.04-05.05.2023 (9 dni), koszt 1850 zł z transportem dla zawodników Klubu Sportwise, zawodnicy spoza Klub dojazd we własnym zakresie.

Rozpoczynamy od obiadu w sobotę 27.04, kończymy śniadaniem w niedzielę 05.05.2024

Gdzie trenujemy

Będziemy mieszkać w Domu Wypoczynkowym „Sport Centrum” w Nowej Rudzie. Do dyspozycji będą 2 i 3 osobowe pokoje, krytą pływalnię 25m, stadion z bieżnią lekkoatletyczną na miejscu oraz zróżnicowane pagórkowate i górskie trasy kolarskie w okolicy Kotliny Kłodzkiej.

Do dyspozycji gości znajduje się bezpłatny dostęp do internetu, parking samochodowy, kawiarenka.

Strona internetowa: <https://www.centrum.ng.pl/>

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.

W planie 6-7 jednostek pływackich na basenie 25m, codziennie treningi kolarskie na zróżnicowanych trasach (płaskie, z podjazdami) oraz 4-5 treningów biegowych na stadionie tartanowym i terenie oraz treningi łączone.

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 lub 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
- transport na obóz dla zawodników Klubu Sportwise

Liczba miejsc ograniczona! Decyduje kolejność zgłoszeń.

Zgłoszenia oraz szczegółowe info: biuro@sportwise.pl

Wpłata zaliczki 500 zł do dnia 20.04.2024 na nr konta klubowego - 05 1600 1462 1870 5153 8000 0001 z dopiskiem zaliczka na majówkę triathlonową.