

## SWIM-BIKE-RUN JURA CAMP 2021 - majówka triathlonowa na Jurze



**Zgrupowanie triathlonowe** - Jaroszewiec 2021 , **Termin : 29.04-03.05.2021** , **Koszt: 800 zł** (dla klubowiczów i rodziców Sportwise). Rozpoczynamy od kolacji w dniu 29.04, kończymy obiadem w dniu 03.05.

### Gdzie trenujemy

Będziemy mieszkać w Ośrodku Sportowym „Leśny Zakątek” w Jaroszewcu k/Olkusza. Ośrodek położony w spokojnym, malowniczym miejscu . Do dyspozycji będą 2 i 3 osobowe pokoje, basen , sauna, salka treningowa oraz sala konferencyjna oraz bardzo fajne trasy kolarskie i biegowe w okolicy.

Do dyspozycji gości znajduje się bezpłatny dostęp do internetu , parking samochodowy oraz plac zabaw dla dzieci. Do dyspozycji dorosłych sauna. Strona internetowa ośrodka :

<http://www.lesnyzakatek.turystyka.pl/>

### Program obozu

Codziennie będziemy wykonywać 2 - 3 jednostki treningowe z podziałem na grupy zaawansowania , dostosowane do możliwości sportowych uczestników.

Codziennie będzie trening pływacki, codziennie treningi kolarskie na zróżnicowanych trasach (płaskie, z podjazdami) , oraz co drugi dzień treningi biegowe w terenie lub 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

### Kto może wziąć udział

Na obóz zapraszamy dzieci oraz dorosłych z Klubu Sportwise (pierwszeństwo przy zapisach) oraz zawodników spoza Klubu ( w przypadku wolnych miejsc) średniozaawansowanych i zaawansowanych triathlonistów przygotowujących się do sezonu startowego na dystansach od sprintu do ½ IM. Zapraszamy również zawodników chcących podnieść swoje umiejętności pływackie – przewidziane jest 5 jednostek pływackich (ok. 8 godzin w wodzie).

**Obóz będzie bezpośrednim przygotowaniem przed startami w Rybniku, Osieku i Olsztynie dla młodzików, juniorów młodszych i juniorów.**

### Kadra trenerska

**Marcin Błaszczak** – absolwent AWF Kraków, head coach w Klubie Sportwise , trener II klasy w triathlonie , trener czołowych zawodników, reprezentantów Polski, medalistów MP w kategoriach młodzieżowych, odpowiedzialny za całość szkolenia na zgrupowaniu.

**Małgorzata Lipowska** – absolwentka AWF Kraków, instruktor triathlonu oraz pływania , medalistka MP w triathlonie , była zawodniczka triathlonu a obecnie trener grup dziecięcych w Klubie Sportwise , odpowiedzialna za treningi w grupie dziecięcej.

**Marek Zajusz** – zawodnik i drugi trener Klubu SPORTWISE, zwycięzca i medalista wielu zawodów, głównie na dystansie ½ IM , odpowiedzialny za treningi kolarskie na zgrupowaniu.

### Cena obejmuje

- zakwaterowanie i wyżywienie (3 posiłki dziennie )
- wstęp na basen oraz saunę
- opiekę trenerską podczas całego pobytu
- uczestnictwo w zajęciach sportowych
- podstawowy serwis i pomoc przy sprzęcie kolarskim
- gadżet klubowy

Liczba miejsc mocno ograniczona !!! Decyduje kolejność zgłoszeń.

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

**Wpłata zaliczki 400 zł do dnia 15.04.2021 na nr konta klubowego - 05 1600 1462 1870 5153 8000 0001 z dopiskiem zaliczka na majówkę triathlonową.**