

## **SWIM-BIKE-RUN 2023** - majówka triathlonowa w Dębicy



### **Zgrupowanie triathlonowe - Dębica 2023**

**Drugi termin: 29.04-07.05.2023 (9 dni), koszt 1750 zł** (dla klubowiczów i członków Sportwise),  
**1900 zł** dla osób spoza Klubu.

Rozpoczynamy od obiadu w sobotę 29.04, kończymy obiadem w niedzielę 07.05.2023

**Istnieje możliwość skrócenia pobytu – indywidualna wycena kosztów.**

### **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 będzie formą przygotowania zawodników kadry wojewódzkiej w kategorii młodzik-młodzieżowiec do zbliżających się zawodów Pucharu Polski.

W planie 6 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](mailto:biuro@sportwise.pl)

**Wpłata zaliczki 500 zł do dnia 23.04.2023 na nr konta klubowego - 05 1600 1462 1870 5153 8000 0001 z dopiskiem zaliczka na majówkę triathlonową.**