

RODZINNY OBÓZ COS SPAŁA

14-19 sierpnia



- EKONOMICZNY KRAUL • TRENINGI NA PŁYWALNI • STRETCHING
- TRENING SIŁOWO - WYTRZYMAŁOŚCIOWY NA LĄDZIE
- INDYWIDUALNA ANALIZA TECHNIKI PŁYWANIA • ATRAKCJE DLA DZIECI



EKONOMICZNY KRAUL



- WYKORZYSTASZ KAŻDE POCIĄgniĘCIE
- ZACHOWASZ WIĘCEJ ENERGII
- POPLYNIESZ SZYBCIEJ I MNIEJ SIĘ ZMĘCZYSZ

EKONOMICZNY KRAUL

Dzięki kilkuletniemu doświadczeniu w szkoleniu pływaków oraz triathlonistów na poziomie amatorskim, stworzyłem swoją autorską metodę nauczania i doskonalenia pływania- "ekonomicznym kraulem". Metodę tę opracowałem na podstawie kilkuletniej obserwacji swoich zawodników, dla których szukałem sposobu na ekonomiczne przemieszczanie się w wodzie, nie tracąc przy tym wysokiej prędkości pływania, a zarazem zachowując jak najwięcej energii.

Na kursie przede wszystkim zwrócimy uwagę na skoordynowanie pracy rąk i nóg. Opracowany przeze mnie specjalistyczny zestaw ćwiczeń, pozwoli Ci zrozumieć i wykorzystać w praktyce technikę ekonomicznego kraula. Zsynchronizowana praca kończyn górnych i dolnych pozwoli na efektywne przemieszczanie się w wodzie oraz uzyskanie wysokiej prędkości przy mniejszym wykorzystaniu zasobów energetycznych.





ZAKWATEROWANIE COS SPAŁA





ZAPLECZE SPORTOWE







ATRAKCJE DLA DZIECI





**AKTYWNY CZAS DLA DZIECI
Z PROFESJONALNĄ KADRĄ
PODCZAS TRENINGÓW
DOROSŁYCH:**

ZAJĘCIA NAUKI
I DOSKONALENIA PŁYWALNIA
Z INSTRUKTOREM

SPŁYW KAJAKOWY PILICĄ

WYCIECZKI ROWEROWE

GRY I ZABAWY TERENOWE

SEANS FILMOWY

KARAOKE

OGNISKO

GRY ZESPOŁOWE

OLIMPIADA SPORTOWA

PROGRAM OBOZU DLA DOROSŁYCH:

6 DNI TRENINGOWYCH

10 TRENINGÓW NA PŁYWALNI

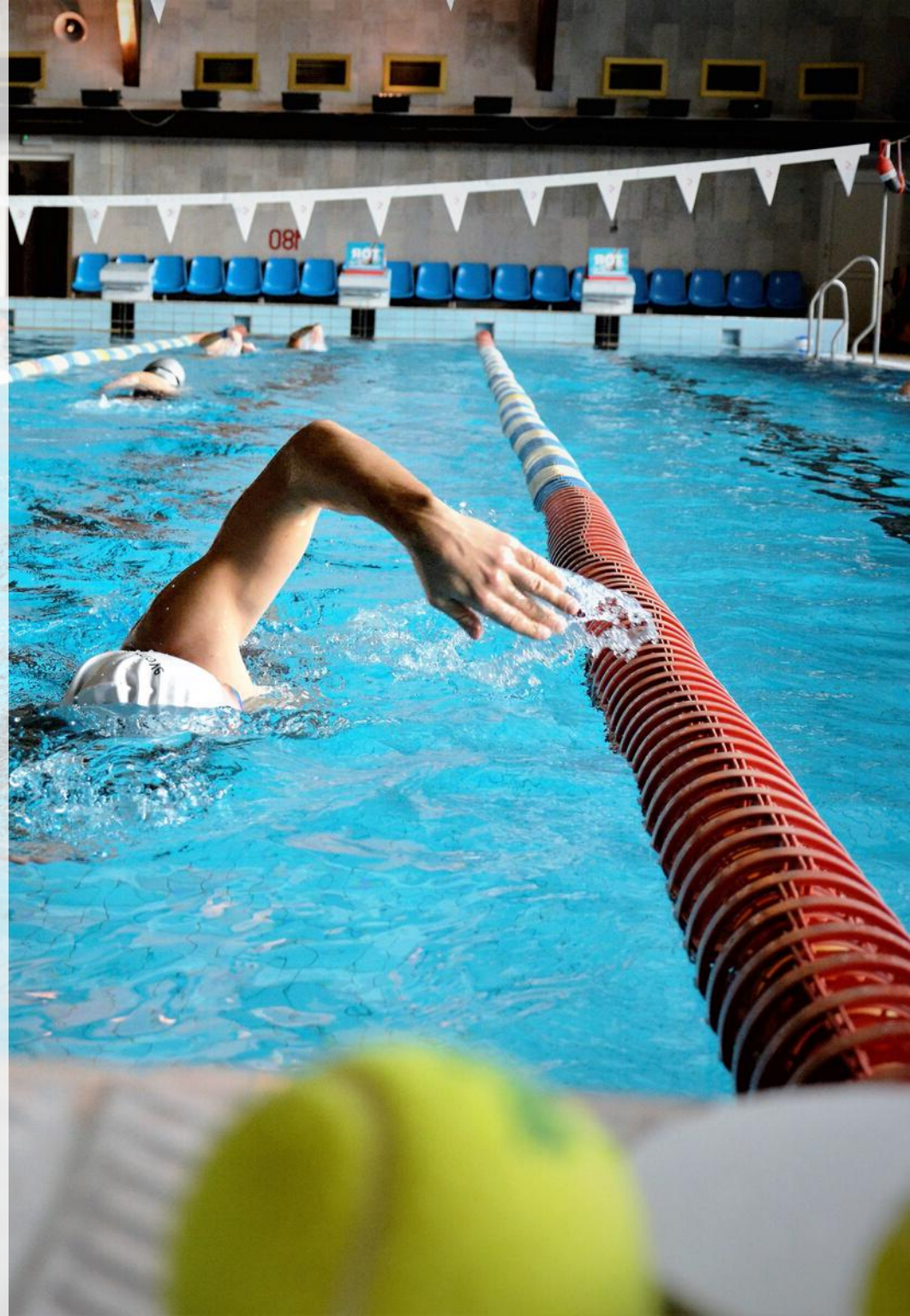
2 INDYWIDUALNE WIDEOANALIZY
TECHNIKI PŁYWANIA

2 TRENINGI
WYTRZYMAŁOŚCIOWO -SIŁOWE
NA LĄDZIE

STRETCHING
UKIERUNKOWANY NA PŁYWANIE

SPŁYW KAJAKOWY

OGNIŠKO INTEGRACYJNE



CENNIK:

OS. TRENUJĄCA

1449 ZŁ

DZIECKO

1449 ZŁ

OS. TOWARZYSZĄCA

899 ZŁ

Płatność w dwóch ratach

I RATA W KWOCIE 999 ZŁ

PŁATNA PRZY ZAPISIE

II RATA 450 ZŁ PŁATNA DO

01.08.21

CENA OBEJMUJE:

- ★ Zakwaterowanie: 5 noclegów w pokojach 2 osobowych z łazienkami, TV
- ★ Pełne wyżywienie (śniadanie, obiad, kolacja)
- ★ Profesjonalną opiekę trenerską
- ★ Treningi dla dorosłych
- ★ Treningi i atrakcje dla dzieci
- ★ 2 indywidualne wideoanalizy techniki pływania, omówienie i korekcję błędów

Cena nie zawiera kosztów transportu, wypożyczenia rowerów dla dzieci.