



# Kraul dla triathlonistów i mastersów

z Warsaw Masters Team

## Spała, Ośrodek Przygotowań Olimpijskich 7-11 listopada 2013

*Jak przygotować się do nowego sezonu? Technika, trening w teorii i w praktyce dla początkujących i zaawansowanych.*

**Gość specjalny:** **Mariusz Wędrychowicz** trener Mistrzów Polski seniorów w pływaniu z 2014 i 2013r na dystansach 200, 400, 800 i 1500m stylem dowolnym. Trener między innymi Aleksandry Urbańczyk medalistki Mistrzostw Europy seniorów.

Późną jesienią mamy już za sobą sezon startowy. Po krótkim odpoczynku zabieramy się jednak do planowania przyszłorocznych startów. Specyfika treningów po sezonie sprzyja skupieniu się na części pływackiej. Praca nad techniką pływania jest czasochłonna i żmudna, ale na dłuższą metę fantastycznie opłacalna.

### **„Jesteś tak silny jak twój najsłabszy punkt”**

Początek nowego cyklu treningowego to idealny moment, aby rozpocząć pracę nad doskonaleniem słabych stron. Większość triathlonistów ma ogromne rezerwy w pływaniu. Warto zwrócić się do doświadczonych trenerów, którzy przyjrzą się aktualnej technice zawodnika i pomogą ją poprawić, a także wskażą drogę postępowania w rozpoczynającym się sezonie.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom ambitnych zawodników, Warsaw Masters Team organizują pięciodniowy obóz treningowy dla Triathlonistów i Mastersów, w całości poświęcony doskonaleniu kraula.

W ciągu 5 dni (7-11.11) przeprowadzimy dla Was 7 treningów pływackich. Podczas każdej z jednostek będziemy kłaść nacisk na inny element techniki. Wieczorami i w ciągu dnia odbywać się będą panele dyskusyjne, poruszające problematykę bliską każdemu triathloniście. Ponadto wykonamy wideoanalizę techniki każdego uczestnika z osobna.

Zarezerwowaliśmy dla Was miejsca w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Spale, który słynie z doskonałych warunków zakwaterowania i wspaniałych posiłków, serwowanych 3 razy dziennie w formie szwedzkiego stołu. Do naszej dyspozycji będzie basen 25-metrowy, znajdujący się w budynku oraz sala konferencyjna.

**Cena:** 850,00 zł (Liczba miejsc ograniczona). Cena dotyczy noclegów dla jednej osoby trenującej w pokoju 2-os.

W cenę wliczone jest zakwaterowanie, wyżywienie, opieka trenerów (M. Wędrychowicz, A. Skorykow), treningi, wideoanaliza, panele dyskusyjne, ubezpieczenie i koszulka pamiątkowa

**Warsaw**



**Masters Team**

Organizator: Warsaw Masters Team.

Zgłoszenia i zapisy przez [formularz \(kliknij tutaj\)](#)

Szczegółowe informacje: [biuro@masters.waw.pl](mailto:biuro@masters.waw.pl)