

Koszalin Masters zaprasza na

ZIMOWY WEEKENDOWY OBÓZ PŁYWACKI

Choszczno, 17-19.03.2017

Celem obozu jest:

- **Wymiana doświadczeń treningowych**
- **Integracja mastersów z różnych klubów**
- **Doskonalenie techniki pływania**
- **Realizacja „mikrocyklu” treningowego w zakresie wytrzymałości ogólnej, progu tlenowego oraz elementów treningu sprinterskiego**
- **Mini zawody w 3 dniu obozu (sztafety klubowe)**

Zakwaterowanie w Ośrodku Sportowo Wypoczynkowym w Choszcznie
<http://www.osw.choszczno.pl/> w pokojach 2 i 3 osobowych.

Treningi na basenie w CHOSZCZNIE <http://crs.choszczno.pl/plywalnia/>
W zależności od wielkości grupy będziemy wynajmowali od 3 torów do całego basenu.

Wyżywienie całodzienne w cenie.

TRUNKI i inne przyjemności życia ... we własnym zakresie.

PROGRAM:

PIĄTEK 17.03.2017

17.00 – 19.00	Rejestracja w Ośrodku
19.30 – 21.30	TRENING NR 1 (basen)
21.45 – 22.30	Kolacja
22.30	Integracja

SOBOTA 18.03.2017

08.00 – 09.00	Śniadanie
10.30 – 12.30	TRENING NR 2 (basen)
13.30 – 14.30	Obiad
16.30 – 17.30	TRENING NR 3 (na łądzie)
17.45 – 19.45	TRENING NR 4 (basen)
20.00 – 21.00	Kolacja
21.00	Dalsza integracja

NIEDZIELA 19.03.2017

08.00 – 09.00	Śniadanie
10.00 – 12.00	TRENING NR 5 (basen)
13.00 – 14.00	Obiad, Podsumowanie
14.30	Wyjazd

Szacowany koszt uczestnictwa wynosi 275 PLN – 300 PLN

w zależności od ilości uczestników. W przypadku zgłoszenia się mniej niż 15 chętnych obóz nie będzie organizowany. Maksymalna ilość uczestników - 30 osób.

W w/w cenie jest nocleg z całodziennym wyżywieniem, wynajęcie basenu oraz trener.

Podane koszty to koszty maksymalne. **Nasz obóz organizowany jest na warunkach non – profit** i w przypadku uzyskania niższych kosztów cena dla uczestników zostanie obniżona.

Za dodatkową opłatą ok. 30 PLN sobotnia kolacja może mieć charakter obiadowo – imprezowy. Kwestia ta może być ustalona na miejscu w późniejszym terminie w zależności od wspólnych ustaleń grupy.

Zapisy przyjmowane są do dnia 22.01.2017r poprzez rejestracje w Internecie pod linkiem:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1TzRqon7f7kjFq9yq_QcfOiUbfD7UJrUkNqEwEf-sHO8/edit?usp=sharing

Liczba miejsc ograniczona!!!!!!!

ZAPRASZAMY