

OBÓZ KOLARSKI W ŻŁOTYM STOKU

(etap I; przygotowanie ogólne)



Późna jesień lub początek zimy, to okres najbardziej ogólnej rozbudowy kondycji kolarza w ciągu roku. Ciężkie treningi na rowerze zastąpione są innymi rodzajami aktywności fizycznej: zabawy biegowe, treningi siłowe, gry sportowe, narty biegowe, pływanie, stretching... Odgrywa to niebagatelną rolę w przygotowaniu do właściwego treningu. Poza podniesieniem na wyższy poziom ogólnej sprawności zawodnika, a tym samym zwiększenia jego zdolności do wykonywania w późniejszym okresie pracy treningowo-szkoleniowej, (w celu budowania specjalnych możliwości wysiłkowych) wywołuje psychiczny „głód” roweru. Wychodząc naprzeciw potrzebom pasjonatów rowerów proponujemy:

A. Trening ogólnorozwojowy:

1. Ćwiczenia siłowe ogólne i specjalne.
2. Ćwiczenia korektywne i relaksacyjne.
3. Ćwiczenia gimnastyczne.
4. Biegi i ćwiczenia lekkoatletyczne.
5. Zespołowe gry sportowe.
6. Trening stacyjno-obwodowy.
7. Stretching.

B. Trening specjalistyczny:

1. Nauka pozycji, techniki jazdy na rowerze i techniki pedałowania.
2. Zabawy rowerowe w terenie.
3. Treningi szosowe. (uzależnione od warunków pogodowych)

ORGANIZATOR: MK TrainingCenter

TERMIN: 11.12 – 20.12.2010 r.

MIEJSCE: ŻŁOTY STOK – ponad 70 km górskich ścieżek rowerowych, połączonych z systemem ścieżek Euroregionu Glacensis.

ODBIORCY: pełnoletni pasjonaci kolarstwa

WARUNKI UCZESTNICTWA W OBOZIE: zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w obozie sportowym.

OSOBY ODPOWIEDZIALNE ZA REALIZACJĘ PROGRAMU: Maciej Kusiak (instr. kolarstwa), Marek Król (instr. kulturystki)

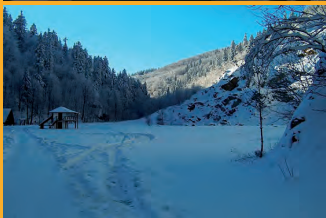
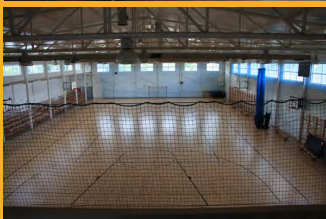
INDYWIDUALNE WYMOGI ODNOŚNIE WYPOSAŻENIA OSOBISTEGO UCZESTNIKÓW: rower mtb, kask ochronny rowerowy, strój sportowy, narty biegowe jako opcja.

RODZAJ I ZAKRES UBEZPIECZENIA UCZESTNIKÓW: grupowe NW.

PRZEDPŁATA: 500 zł

ZAKWATEROWANIE: Sport-Kompleks; Żłoty Stok, pokoje 3-osobowe

WYŻYWIENIE: Całodzienne (3 posiłki) w miejscu zakwaterowania.



CAŁKOWITY KOSZT OBOZU: 1300 zł

CENA OBEJMUJE:

- zakwaterowanie (10 noclegów),
- pełne wyżywienie (3 posiłki dziennie),
- realizację programu,
- pakiet odżywek,
- odnowę biologiczną (masaż sportowy),
- mini wykłady z teorii treningu,
- materiały szkoleniowe,
- ubezpieczenie NW

CENA NIE OBEJMUJE:

- kosztów dojazdu, przejazdów i powrotu,
- kosztów imprez fakultatywnych (np.: biletów wstępu do zwiedzanych obiektów).

SZCZEGÓŁY I KONTAKT:

MK Training Center
Maciej Kusiak
os. XXX-lecia 32/3
57-230 Kamieniec Żąbkowski

tel. +48 603 371 305

e-mail: qsy@mktrainingcenter.duu.pl

www: www.mktrainingcenter.pl