

Zapraszamy na Ski Camp Szklarska Poręba

Idea jest prosta - zima to okres, w którym budujemy formę na kolejny sezon i przygotowujemy się do wiosennych startów. Pomożemy Wam się przygotować do sezonu.

Proponujemy Wam **jedynie w swoim rodzaju zgrupowanie przeznaczone dla biegaczy i kolarzy.**

Nasz **Ski Camp** to okazja to złamania zimowej monotonii Waszych treningów oraz do wprowadzenia w Wasze przygotowania elementów biegania na nartach, marszobiegów oraz treningów w hali i na basenie. Po jesiennym roztrenowaniu i odpoczynku znów przychodzi czas na budowanie bazy wydolnościowej i wytrzymałościowej przed kolejnym sezonem.

Zima to przecież czas, w którym wykuwa się forma na nadchodzący sezon startowy. To czas mozolnego pokonywania kolejnych kilometrów - obojętnie czy na własnych nogach czy na rowerze. Nie zawsze można uciec na słoneczny obóz do Portugalii czy Hiszpanii aby trochę oszukać polską zimą.

My zachęcamy Was do wykorzystania uroków zimy i szansy na urozmaicenie Waszych przygotowań pod okiem **doświadczonych specjalistów - trenerów, instruktorów i fizjoterapeutów.** Zadbamy o **bezpieczne wprowadzenie Was w świat biegania nartach**, które jest jedną z najlepszych form zimowego ogólnorozwojowego treningu wydolnościowego. Pomożemy Wam się **zregenerować i zadbamy o Wasz trening ogólnorozwojowy.** Przekonamy Was do zimowego treningu w górach. Zapoznamy Was i z teorią i z praktyką.

Jeśli już biegacie na nartach, stworzymy Wam takie warunki abyście biegali jeszcze lepiej, żebyście mogli **doskonalić swoją technikę** i wyciągnąć z treningu jak najwięcej korzyści.

Jeśli dopiero zaczynacie przygodę z nartami - nauczymy Was **bezpiecznie stawiać pierwsze kroki.**

Jeśli nie macie własnego sprzętu - nie martwcie się. Pomożemy Wam go wypożyczyć i wybrać.

Będziemy urozmaicać nasze zimowe treningi marszobiegami, treningiem ogólnorozwojowym w siłowni i w hali oraz na basenie. Zapewnimy Wam sesje z masażystą i fizjoterapeutą.

Wszystko to odbędzie się w Szklarskiej Porębie - miejscu idealnym do obozów i treningów. To tu trenują polscy olimpijczycy i tu wykuwają swoją formę. Gościć nas będzie **hotel Bornit****** należący sieci Interferie Sport Hotele.

Zajęcia i treningi na nartach odbywać się będą w Jakuszycach - stolicy polskich biegów narciarskich, w której odbywa się narciarski Bieg Piastów.

Treningi na jakuszyckich trasach to również namiastka **treningu wysokogórskiego**, który na pewno zaprocentuje po powrocie w doliny.

Ski Camp Szklarska Poręba – informacje

MIEJSCE I TERMIN :

Hotel INTERFERIE Bornit - ul. Mickiewicza 21, Szklarska Poręba



- 5 dni: **8 - 13 stycznia (niedziela - piątek)**
- 3 posiłki dziennie: *śniadanie, lunch i kolacja.*

POZIOM TRENINGÓW

- **3 poziomy zaawansowania:**
 - **poziom podstawowy** - nauka biegania na nartach - 1,5h dziennie
 - **poziom średnio zaawansowany** - 2h dziennie
 - **poziom zaawansowany** - 3h dziennie
- możliwość biegania na swoim sprzęcie lub wypożyczenia nart bezpośrednio w hotelu lub w wypożyczalniach w Jakuszycach.
- opieka instruktorów – trenerów

WARUNKI UCZESTNICTA

- **Zgłoszenia do 23 grudnia 2017r. ilość miejsc ograniczona do 20 os.**

(w przypadku niedostatecznej frekwencji istnieje możliwość odwołania zgrupowania o czym poinformujemy wszystkich zainteresowanych najpóźniej do 23.12.2016)

zgłoszenia oraz informacje - camp@bikemaraton.com.pl

- Organizatorem Ski Camp jest Grabek Promotion sp. z o.o.
- Partner merytoryczny: Train With Watts - Krzysztof Zalewski i Jakub Danielski
- Zakwaterowanie uczestników zgrupowania - Hotelu Bornit w pokojach: 2os. i 3os.
- Wyżywienie 3 posiłki dziennie: *śniadanie, lunch i kolacja.*, basen, sauna, impreza integracyjna w cenie pobytu
- Dostęp do napojów izotonicznych w hotelu
- Koszty uczestnictwa: 990 zł. /os.
płatne na konto Grabek Promotion sp. z o.o.
BZ WBK S.A. o/Jelenia Góra nr r-ku 62 1090 1708 0000 0001 0310 3940
tytuł przelewu: SKI CAMP Szklarska Poręba, (imię... nazwisko)

Ski Camp Szklarska Poręba – informacje

PROGRAM SKI CAMP :

- **niedziela (8.01.2017)**

17.00 - 20.00	przyjazd zawodników i zakwaterowanie:
20.00	kolacja
20.30	odpraw, plan treningowy na następny dzień - konsultacje trenerskie

- **poniedziałek - czwartek (9 – 12.01.2017)**

8.00	rozruch
8.30 - 9.00	śniadanie
10.00 - 13.00	trening w Jakuszykach
13.00 - 14.00	lunch
15.00 - 17.00	zajęcia dodatkowe (basen, siłownia, trener, sauna) - do wyboru
17.00 - 19.00	kolacja
20.00	odprawa, plan treningowy na następny dzień - konsultacje trenerskie

- **piątek (13.01.2017)**

8.00	rozruch
8.30 - 9.30	śniadanie
10.00 - 13.00	trening w Jakuszykach
13.00 - 14.00	lunch i wyjazd do domów