

VÍKENDOVÉ CYKLISTICKÉ KEMPY

Víkend plný sportu pro Vás pořádáme ve spolupráci s rekreačním resortem Resident Harrachov. Cílem těchto kurzů je spojení sportovního vyžití s nadstandardními službami a luxusním ubytováním na horách, kde si budete připadat doslova jako doma. Kromě sportovního programu jsou pro Vás připraveny služby jako snídaně s donáškou na pokoj, wellness centrum, masáže, solná jeskyně, hřiště a herna pro děti, skibus, prostě vše pro Vaši maximální spokojenost.

Víkendy jsou zaměřené na výuku a zdokonalení techniky jízdy na kole, techniky šlapání a celkové fyzické kondice. Pro Vaši maximální spokojenost Vám budou k dispozici 4 trenéři, z nichž každý bude mít na starosti jednu výkonnostní skupinu. Dle výkonnosti bude i přizpůsobena výkonnost jednotlivých skupin.

Každé ráno před snídaní protáhneme unavené tělo a během dne se kromě běhání budeme věnovat i posilování a přednáškám.

Vše pro Vás zdokumentujeme a podrobíme dokonalé video-analýze.

Vaše názory, připomínky a dotazy probereme večer u dobrého jídla a pití.

Termíny víkendových cyklistických kempů naleznete v kalendáři Trisport teamu

www.trisportteam.cz

Časový harmonogram:

Pátek

- 19:00 individuální příjezd a ubytování
- 19:30 - 20:30 přednáška nastavení posedu
- 21:00 společné posezení u dobrého jídla a pití

Sobota

- 07:45 - 08:05 rozcvička
- 08:00 - 09:00 snídaně na pokoji
- 09:00 - 10:00 nastavení posedu praktická část
- 10:00 - 12:00 dopolední trénink nácvik techniky a natáčení na video
- 12:00 - 12:20 core training
- 12:30 - 13:30 oběd
- 14:30 - 17:00 odpolední trénink
- 17:00 - 19:00 rozbory techniky
- (jednotlivé výkonnostní skupiny odděleně po cca 30min intervalech)
- 19:00 - 20:00 relaxace ve wellness
- 20:00 - 22:00 společná večeře

Neděle

- 07.45 - 08:05 rozcvička
- 08:05 - 09:00 snídaně na pokoji
- 10:00 - 12:00 dopolední trénink
- 12:00 - 12:20 core training
- 12:30 - 13:30 oběd
- 13:30 - 14:30 relaxace ve wellness
- 15:00 - 16:00 odpolední trénink nácvik techniky
- 16:30 zakončení víkendu

Program cyklistických kempů:

Na každém kempu rozdělíme účastníky do několika výkonnostních skupin

začátečníci

mírně pokročilí

pokročilí

- nácvik a výuka techniky jízdy na kole
 - nácvik a výuka techniky šlapání
- rozvoj základních pohybových dovedností
- nácvik koordinace horních a dolních končetin
 - posílení svalových partií
 - video analýza vlastní techniky
- přednášky s cyklistickou tematikou
 - kondiční a objemový trénink
 - core training
- zákonitosti strečinku před a po zátěži

Ubytování:

Resident Harrachov - luxusně vybavené horské apartmány
Harrachov 567/14

Wellness:

vstup do wellness centra je v budově A areálu Resident Harrachov

Masáže:

masáže probíhají na objednávku v budově A areálu Resident Harrachov

Stravování:

snídaně na pokoji

obědy a večeře individuálně -

možnost vaření v plně vybavené kuchyni v apartmánu

Babysitting:

Zaujala Vás naše nabídka, ale celý týden trávíte v práci
a chcete se o víkendu věnovat rodině?

Máme pro Vás řešení, vyražte na víkend s námi
a my Vám zajistíme hlídání v průběhu tréninku.

V případě zájmu o víkendový kemp nás neváhejte kontaktovat, jsme tady pro Vás.

www.trisportteam.cz

"Váš trojlístek pro radost"