



Obóz triathlonowy w Kątach Rybackich

**10-16.11.2014**



co, gdzie, kiedy?

Obóz skierowany jest do wszystkich osób pragnących zdobyć i pogłębić swoją wiedzę na temat triathlonu. To świetny moment na rozpoczęcie sezonu przygotowawczego pod okiem specjalistów, a dla osób towarzyszących okazja do relaksu.

Konsultacje odbędą się w Hotelu Tristan w Kątach Rybackich w dniach 10-16.11.2014 r. Podczas obozu zaplanowaliśmy 10 jednostek treningowych. Atrakcją, będzie możliwość udziału w biegu Niepodległości 11.11.14 w Gdyni na 10km.

Obóz organizowany jest przez Labosport Polska oraz Akademię Triathlonu.





## Piotr Grzegórzek



Trener triathlonu, który zajmuje się przygotowaniem zawodników do startów na dystansach od sprintu do Ironmana. Jego podopieczni zdobywali m.in. kwalifikację na Mistrzostwa Świata Ironman 70.3 w Las Vegas, a także zajmowali czołowe miejsca w Mistrzostwach Polski Grup Wiekowych. Piotr był członkiem Kadry Narodowej w triathlonie od 2002 do 2010r. Zdobył 36 medali Mistrzostw Polski w Triathlonie, Duathlonie i Aquathlonie. Piotr wielokrotnie stawał na podium i wygrywał zawody rangi Pucharu Polski, a jego największy sukces to 4 miejsce w Mistrzostwach Świata Juniorów oraz brązowy medal Akademickich Mistrzostw Świata w Triathlonie. Jest absolwentem Szczecińskiego IKF.

*«Podczas konsultacji główny nacisk położymy na technikę w poszczególnych konkurencjach. Na początku obozu odbędzie się nagranie oraz analiza techniki pływackiej z nad wody jak i z pod wody. Wskazemy i skorygujemy błędy, których poprawa jest niezwykle istotna w dalszym rozwoju zawodnika.»*

Piotr Grzegórzek



## Marcin Florek



Były zawodnik Kadry Olimpijskiej w Triathlonie. Zdobył 14 złotych medali Mistrzostw Polski w Triathlonie w tym 3 medale na Mistrzostwach Polski Seniorów. Zdobywca 12 miejsca w triathlonie na Młodzieżowych Mistrzostwach Świata. Jest absolwentem gdańskiego AWF-u na kierunku Wychowanie Fizyczne. Trener triathlonu i pływania. Założyciel firmy Labosport Polska.

*«Zademonstrujemy również trening zakładkowy, a także pokażemy jak zaoszczędzić cenne sekundy w strefie zmian. Przeprowadzimy trening crossowy na biegu, a także przedstawimy najważniejsze środki treningowe w kolarstwie. Wieczory przeznaczymy na wykłady tematyczne jak i luźne rozmowy, gdzie będzie można pytać do woli.»*

Marcin Florek



# Hotel Tristan



To nowy obiekt na mapie Polski. Dysponuje dwoma basenami, strefą SPA, salami konferencyjnymi, pomieszczeniem do przechowywania rowerów. Wyjątkowa lokalizacja została doceniona przez **National Geographic**, a przez The World Geography uznana za jeden z najbardziej niezwykłych półwyspów na Ziemi. Tristan Hotel & SPA to także obiekt przyjazny dla dzieci.



# Pensjonat Tristan

Tuż obok **Tristan Hotel & SPA** znajduje się również Pensjonat Tristan w Kątach Rybackich. Gościom Pensjonatu dajemy możliwość korzystania z basenów rekreacyjnych, saun, grotty solnej i klubu Fitness. W całym obiekcie dostępny jest Wi-fi.





cennik

Koszt udziału w obozie to **1490 złotych** od osoby trenującej (zakwaterowanie w pensjonacie Tristan)  
Koszt udziału w obozie to **1730 złotych** od osoby trenującej (zakwaterowanie w Hotelu Tristan)



**AKADEMIA TRIATHLONU**

PORTAL SPOŁECZNOŚCI TRIATHLONOWEJ

### Cena obejmuje:

- 6 noclegów w Hotelu Tristan lub Pensjonacie Tristan (zakwaterowanie w pokojach 2-osobowych)
- 2 posiłki dziennie (śniadanie, obiadokolacja)
- zabezpieczone miejsce do przechowywania rowerów
- udział w treningach i seminariach wraz z trenerami
- ubezpieczenie NNW i KL
- parking na terenie hotelu

### Dodatkowo płatne usługi:

- pobyt osoby towarzyszącej w Pensjonacie Tristan (6 noclegów + 2 posiłki dziennie za 990zł)
- pobyt dzieci do lat 4 w Pensjonacie Tristan (**pobyt bezpłatny**)
- pobyt dzieci do lat 12 (6 noclegów na dostawce + 2 posiłki dziennie za 490zł)
- dopłata do pokoju jednoosobowego w Pensjonacie Tristan (200zł)
- pobyt osoby towarzyszącej w Hotelu Tristan (6 noclegów + 2 posiłki dziennie za 1230zł)
- pobyt dzieci do lat 4 w Hotelu Tristan (**pobyt bezpłatny**)
- pobyt dzieci do lat 12 w Hotelu Tristan (6 noclegów na dostawce + 2 posiłki dziennie za 590zł)
- dopłata do pokoju jednoosobowego w Hotelu Tristan (500zł)

labo<sup>®</sup>  
SPORT



**Dzień****Pływanie****Rower****Bieg**

Poniedziałek 10.11.14  
Od 14.00 Zakwaterowanie  
16.00 Rozruch biegowy dla chętnych  
18.00 Oficjalne przywitanie uczestników obozu  
19.30 Obiadokolacja

GR 5'  
OWB1 - 30-40min  
GR 5'  
5x20s rytm/ p. 40s  
10min trucht  
rozciąganie

Wtorek 11.11.14  
08:30 Śniadanie  
11:00 Bieg Niepodległości  
16:00 Pływanie  
18:30 Obiadokolacja  
20:00 Luźne rozmowy

Basen - 1.00 godz.  
Trening regeneracyjny po zawodach

Zawody Biegowe na 10km  
Rozgrzewka:  
15min trucht  
GR 10'  
3x20s rytm/ p. 40s  
Zakończenie rozgrzewki na ok. 10min przed startem

Środa 12.11.14  
07:00 Pływanie  
09:00 Śniadanie  
16:00 Rower  
18:30 Obiadokolacja  
20:00 Wykład (ABC triathlonisty)

Basen - 1.30 godz. elementami techniczne.  
nagrywanie techniki pływackiej

OWR 1 - 1.30 godz  
+ elementy strefy zmian

Czwartek 13.11.14  
07:00 Pływanie  
09:00 Śniadanie  
16:00 Bieg  
18:30 Obiadokolacja

Basen - ok. 1.30godz  
Technika  
elementy szybkościowe

Trening crossowy - 40min  
rozciąganie  
+  
GŚ (stabilizacja) ok. 30min



**Dzień****Pływanie****Rower****Bieg****Piątek 14.11.14**

07:00 Pływanie  
09:00 Śniadanie  
16:00 Bieg  
18:30 Obiadokolacja  
19.30 Wykład (Pływanie w Triathlonie)

Basen - ok. 1.30 godz.  
Sprawdzian pływacki

OWB 1 - 40min  
GR 5'  
10x20s rytm/ p. 40s  
10min trucht  
rozciąganie

**Sobota 15.11.14**

07:00 Pływanie  
09:00 Śniadanie  
12:00 Rower + Bieg  
18:30 Obiadokolacja

Basen - ok. 1.30 godz  
Starty w triathlonie pływanie w grupie

OWR 1  
2x seria (20min OWR 1 +

OWB 1 - 15min)

elementy T2

**Niedziela 16.11.14**

07:00 Rozruch biegowy  
09:00 Śniadanie  
10:00 Pożegnanie zawodników  
do 11:00 wymeldowanie

Poranny rozruch  
OWB 1 - 40min  
rozciąganie



Liczba miejsc jest ograniczona. W obozie może wziąć udział maksymalnie 20 osób. Organizator ma prawo do odwołania obozu w przypadku nie zebrania się odpowiedniej liczby uczestników. Bieg niepodległości 11.11.14 jest imprezą dobrowolną i należy zgłaszać się osobiście. Wszystkich chętnych do wzięcia udziału w obozie prosimy o kontakt z Piotrem Grzegórką pod numerem telefonu +48 793-794-338 lub mailowo na adres [piotr.grzegorzek@labosport.pl](mailto:piotr.grzegorzek@labosport.pl)

Serdecznie zapraszamy!

labo<sup>®</sup>  
SPORT

Piotr Grzegórzek  
+48 793-794-338  
[piotr.grzegorzek@labosport.pl](mailto:piotr.grzegorzek@labosport.pl)

  
**AKADEMIA TRIATHLONU**  
PORTAL SPOŁECZNOŚCI TRIATHLONOWEJ