



I EDYCJA ARENA SWIM CAMP PZP 2018

Arena Swim Camp PZP 2018 to obóz kierowany do zawodników wyczynowo trenujących pływanie. W warsztatach może wziąć udział każdy zawodnik, który chce doskonalić swoje umiejętności pływackie, poprawić świadomość własnego ciała oraz doszlifować elementy techniczne. W pierwszym roku skupimy się na stylu dowolnym – potocznie zwanym „kraulem”. Na każdy dzień obozu został przygotowany oddzielny program. Kadra wykwalifikowanych trenerów z licencją PZP posiadająca wieloletnie doświadczeniem (na co dzień trenująca zawodników ścigających się na arenie międzynarodowej oraz członków Kadry Narodowej Polski Seniorów) będzie realizowała krok po kroku przygotowany wcześniej plan. Trenerom podczas obozu towarzyszyli będą asystenci. Trening w wodzie podzielony zostanie na poszczególne elementy (praca kończyn dolnych pod, praca kończyn górnych, nawrót, start, praca kończyn dolnych pod wodą). Warsztat pływacki dopełnią ćwiczenia stabilizacyjne na lądzie oraz testy wydolnościowe i biomechaniczne. Badania zostaną wykonywane przez pracowników Akademii Wychowywania Fizycznego Józefa Piłsudskiego specjalizujących się w wymienionej wyżej dziedzinie. Każdy uczestnik otrzyma gadżety firmy Arena. Nie zabraknie atrakcji dodatkowych i niespodzianek.

Proponujemy dla zawodników dwa warianty obozu:

I – z noclegiem dla zawodników, którzy mieszkają poza Warszawą.

II – bez noclegu dla zawodników mieszkających na terenie Warszawy.

TERMIN:

06.08 – 12.08.2018

MIEJSCE:

Warszawa (Teren Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, ul. Marymoncka 34)



LICZBA MIEJSC:

maksymalnie 25- uczestników

ROCZNIKI:

2002-2006

CENA:

2000 PLN – z noclegiem

1500 PLN – bez noclegu

*Cena zawiera:

- 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolację).
- Opiekę Trenerską.
- Nocleg/ w przypadku wyboru opcji bez noclegu cena ulega zmianie.
- Przekąski w ciągu dnia oraz wodę.
- Dwa treningi pływackie dziennie (z wyłączeniem dnia pierwszego i ostatniego).
- Treningi na lądzie.
- Ocenę składu ciała w specjalistycznym zakładzie.
- Badania wydolnościowe na terenie Akademii Wychowania Fizycznego.

Aplikuj! Zarezerwuj miejsce i dołącz do nas!

Jak to zrobić?

1. Wypełnij FORMULARZ ze zgłoszeniem.
2. Czekaj na potwierdzenie, iż posiadamy jeszcze wolne miejsce a zawodnik się zakwalifikował.
2. Wpłać zaliczkę.
3. Wypełnij wymagane dokumenty. Kopię nadeślij na adres:

POLSKI ZWIĄZEK PŁYWACKI

01-813 Warszawa,

ul. Marymoncka 34, skr.poczt. 37



4. ***Oryginały dokumentów*** przywieź ze sobą na obóz.

PAMIĘTAJ ABY NIE ZAPOMIEĆ!

1. Aktualne zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia zawodnika.
2. Pisemna zgoda na przetwarzanie danych osobowych.
3. Karta obozowa.
4. Aktualnej licencji Polskiego Związku Pływackiego.