



**AKADEMIA
PŁYWANIA**
SEBASTIANA KARASIA



10-17.03.22 - I turnus
17-24.03.22 - II turnus

OBÓZ PŁYWACKO-TRIATHLONOWY **Portugalia - Monte Gordo**





ZAPLECZE TRENINGOWE

- Pływalnia 25 i 50 m • Stadion lekkoatletyczny • Ocean do treningów OW
- Ścieżki biegowe • Trasy kolarskie





Obóz odbędzie się na zasadzie Open Camp
(organizacja transportu i noclegu we własnym zakresie).

Terminy dostępnych turnusów:

I turnus - **10 - 17.03.22**

III turnus - **17 - 24.03.22**

Istnieje możliwość wzięcia udziału w obozie 7 lub 14-dniowym.
Ilość miejsc na każdy z turnusów jest ograniczona.

TRANSPORT

1

Loty Ryanair:

Warszawa Modlin → Lizbona

10.03, 17.03

Lizbona → Warszawa Modlin

17.03, 24.03

Koszt ok. **450-500 zł** w obie strony bez bagażu.

Istnieje też możliwość lotu z Chopina liniami AirPortugal.

2

Transport z Lizbony do Monte Gordo -

Najlepsze rozwiązanie to wypożyczenie samochodu na lotnisku w Lizbonie i oddanie go po 7 lub 14 dniach. Dojazd do Monte Gordo zajmuje ok. 3h. Co ciekawe oddanie samochodu w Monte Gordo po 1 dniu wychodzi drożej niż wypożyczenie go na tydzień. Koszt wynajęcia od 300 zł/7 dni.



ZAKWATEROWANIE:

1. Wynajęcie hotelu/apartamentu bezpośrednio w Monte Gordo przy plaży. Minusem jest to, że do basenu w takim wypadku jest ok. 4km, ale jak będzie wypożyczony samochód to problem się rozwiązuje. Ceny są bardzo przystępne.
2. Zakwaterowanie np. w Hotelu Apolo przy basenie



KALKULACJA TYGODNIOWEGO WYJAZDU*

- 1 Loty: **800 zł** w obie strony z bagażem
- 2 Wypożyczenie auta: ok. **200 zł/os** + paliwo (w przypadku 2 osób)
- 3 Zakwaterowanie w apartamencie: ok. 100 zł/os/doba -
w przypadku 2 os = **700 zł**
- 4 Wyżywienie - Indywidualna sprawa :)

= 1700 zł + paliwo + wyżywienie

W przypadku większej ilości osób w samochodzie i apartamencie wyjazd będzie bardziej korzystny cenowo.

*Kalkulacja na dzień 12.01.2022

PLAN OBOZU

6 dni treningowych (7 noclegów)

Dzień	Rano	Wieczorem
I - czwartek		Przylot i zakwaterowanie
II - piątek	Trening na pływalni 90 min	Wideoanaliza techniki pływania
III - sobota	Trening na pływalni 90 min	Trening na lądzie
IV - niedziela	Trening Open Water 90 min	
V - poniedziałek	Trening na pływalni 90 min	Trening na lądzie
VI - wtorek	Trening na pływalni 90 min	Trening Open Water 90 min
VII - środa	Trening na pływalni 90 min	Wideoanaliza techniki pływania
VIII - czwartek	Wylot	

***Istnieje możliwość opracowania dodatkowych indywidualnych treningów na czas trwania obozu(pływanie, rower, bieg)**

USŁUGA TRENERSKA:

**6 DNI
TRENINGOWYCH:
799 ZŁ**

**13 DNI
TRENINGOWYCH:
1499 ZŁ**

Cena za 7-dniowy turnus obejmuje:

- ★ 5 treningów na pływalni po 90 minut na wynajętym torze
- ★ 2 treningi w Oceanie
- ★ 2 specjalistyczne treniningi na lądzie
- ★ 2 indywidualne wideoanalizy techniki pływania, omówienie i korekcję błędów
- ★ Opracowanie indywidualnego planu treningowego dodatkowych treningów na wyjazd(pływanie, rower, bieg)
- ★ Wsparcie w wybraniu odpowiednich tras treningowych na zadania
- ★ Trening pływacki prowadzony za pomocą sprzętu do komunikacji podwodnej

WARUNKI ZAPISÓW

1

W CELU DOKONANIA
REZERWACJI NAPISZ DO NAS
MAILA NA ADRES:

KONTAKT@KARAS-SWIMMINGTEAM.PL

PODAJ W JEGO TREŚCI IMIONA
I NAZWISKA UCZESTNIKÓW
ORAZ DANE KONTAKTOWE.

W ODPOWIEDZI OTRZYMASZ
POTWIERDZENIE ZGŁOSZENIA
ORAZ KARTĘ UCZESTNIKA.
WYPEŁNIONĄ KARTĘ NALEŻY
ZESKANOWAĆ I ODESŁAĆ DO
NAS MAILOWO.

2

3

GWARANCJĄ REZERWACJI
MIEJSCA JEST WPŁACENIE
ZALICZKI W TERMINIE 3 DNI
OD ZGŁOSZENIA W KWOCIE
499ZŁ NA WSKAZANE KONTO.
DRUGĄ RATĘ UZUPEŁNIAJĄCĄ
NALEŻY UIŚCIĆ
DO 28 LUTEGO 2022 ROKU.

UWAGA! ILOŚĆ MIEJSC JEST OGRANICZONA
- DECYDUJE KOLEJNOŚĆ WPŁAT.