

HARMONOGRAM SOLINA TRI CAMP 12-14.05.2017r.

PT	SB	ND
11.00-13.00 Wstęp do pływania- pływanie	8.00 Śniadanie	8.00 Śniadanie
13.00-13.30 Szybki posiłek	9.00-11.00 Bieg długi	9.00-11.00 Bieg siła- szybki zbieg
13.30- Rower	11.15 Szybki posiłek	11.15 Szybki posiłek
15.30 Obiad	11.30 Pływanie (jezioro) + videoanaliza stylu	11.30-13.00 Pływanie (jezioro)
16.30 Pływanie (basen) z el. Open Water	13.30-45 Obiad	13.30 Obiad
18.00 Bieganie (tempo)	14.30-16.00 Rower	14.30 Wykład pływanie + videoanaliza
19.30 Kolacja	16.15 Szybki posiłek	16.00 Zakończenie
20.00 Wykład dietetyka w sporcie	17.00 Pływanie (basen)	
21.00 Przerwa	18.30 Videoanaliza stylu	
21.15 Wykład Pływanie Open Water	19.00 Kolacja	
	20.00 Wykład fizjoterapia w sporcie	

Wykład fizjoterapeutyczny:

- co rozgrzewka wnosi w treningu,
- trening plyometryczny,
- rozciąganie a terapia powięziowa

Wykład dietetyka w sporcie:

- nawadnianie (przed w trakcie po zawodach),
- odżywianie przed i w trakcie zawodów,

Wykład pływanie Open Water m.in.:

- Nawigacja (wszystkie sposoby)
- Opływanie bojki
- Pływanie w grupie

WARSZTATY
PŁYWANIA.PL