

Триатлонный Кемп в Петрозаводске Дуокэмп Карелия.

Кемп с 30 июня по 8 июля.

Подводящий сбор к старту KareliaTri

Это необходимый этап с небольшими тренировками 1-2 раза в день для психологического и физического настроя на гонку.

Почему нужно ехать?

1. В компании увлеченных триатлоном людей легко найти общий язык и настроиться на старт.
2. Тренировки непосредственно в открытой воде оттачивают технику и экономичность плавания. Можно выходить на велосипедный этап более бодрым.
3. Поймем нужны ли на самом деле носки, сэкономим минуты в транзитной зоне и общем времени.
4. Такой формат отдыха точно оставит не только прекрасное самочувствие, но и море позитивных воспоминаний.

1. Будем жить в комфортном отделе «Саквояж», где за завтраком можно обсудить планы на день, в перерывах между тренировками поработать

2. 1-2 тренировки в день в адаптационном режиме

3. Тренер с большим опытом участия в соревнованиях всегда рядом и ответит на главные вопросы

1. Продуманная программа Кемпа определяет индивидуальные нагрузки для каждого участника в соответствии с его уровнем.

2. Мы выбрали отель, и можем помочь с подбором билетов на самолет/поезд в зависимости от выбранного способа.

3. Подробно составим список необходимых вещей на старт и проверим его с тренером.

Кто же тренер?

Многократный чемпион Казахстана, мастер спорта международного класса будет вдохновлять нас своим опытом и историями.

Место Кемпа - приятный отель в недалеко от центра Петрозаводска или апартаменты на ваш выбор.

Добраться до Петрозаводска можно на поезде, самолете или на личном автомобиле.

Стоимость спортпакета 26000₽.

В спортпакет входит блок ежедневных тренировок, аренда бассейна.

Можно брать с собой семью и продолжить исследовать Карелию по окончании Кемпа.

Программа кемпа

30 июня - 1 июля

Заезд и втягивающий блок

1 июля - длительный вел по красивым маршрутам, забежка

2 июля - техническое плавание на ОВ, бег. Экскурсия

3 июля - велотренировка, растяжка

4 июля - плавание, отработка транзитных зон, бег. Экскурсия

5 июля - проверка велосипедной трассы, постановка велосипедов

6 июля - старт KareliaTri, ужин с командой

7 июля - экскурсия, восстановительная пробежка, прощальный ужин

8 июля - отъезд

Вы точно не забудете этот отпуск!