

ÚJRA!

Triatlon tábor

ÚJRA!

2021.08.09-08.13.

Tavaly izgalmas célt tűztünk ki magunk elé.

200 m-t úsztunk, 4 km-t bicajoztunk, 1 km-t futottunk egy napon!

A Magyar Triatlon Szövetség távját mindnyájan sikerrel teljesítettük!

Van kedved idén is célba érni? Gyere! Töltsünk együtt most is egy vidám, sportos hetet!




Hétfőtől szerdáig tartó sportos és átgondolt felkészülés után jutalom lesz a csütörtöki teljesítés.

Péntekről pedig közösen döntünk, mivel töltjük a napot. Nézd csak a táblázatot! 😊

A tábor díja 30 000 Ft / hét, mely tartalmazza:

uszoda belépők, napi főétkezés és uzsonna, ásványvíz, lángos, fagyi

Várunk sok szeretettel! Balázs bácsi és Bence bácsi

| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
| Úszás napja | Futás napja | Biciklizés napja | A triatlon napja | Kívánságnap |
| 9-10 Napkezdés, bemelegítés | 9-10 Napkezdés, bemelegítés | 9-10 Napkezdés, bemelegítés | 9-10-ig Napkezdés, bemelegítés | <ul style="list-style-type: none">• Egész napos strandolás• Erdei akadályfutás• Bicikli túra Melyiket választod? 😊 |
| 10-12 Úszóedzés Leányfalun (technikai, erőnléti) | 10-12 Futóedzés a Duna-parton | 10-12 Biciklis edzés a Duna-parton | 10-14-ig 4km biciklizés 1km futás 200m úszás | |
| 14-16 Erősítő edzés, játékos sportos napzárás, mozi | 14-16 Erősítő edzés, játékos sportos napzárás, mozi | 14-16 Erősítő edzés, játékos sportos napzárás, mozi | 14-16 játékos sportos napzárás, mozi | |

Jelentkezés és bővebb információ: Szina Balázs +36 70/381 4547 szinabalazs@gmail.com