



Federico RAFFO gościem Akademii Tenisowej Tenis Kozerki

Zapisz się już dziś na info@TenisKozerki.pl, tel. 668 899 616



Decyduje kolejność zgłoszeń

W dniach **16-21 grudnia 2019** roku w Akademii Tenisowej Tenis Kozerki gościć będzie znany urugwajski trener **Federico Raffo**.

Wizyta ta będzie inauguracją regularnych spotkań z tym trenerem, który od przyszłego roku będzie się u nas pojawiał cyklicznie na tygodniowe sesje szkoleniowe. **Niesamowita okazja sprawdzenia swoich umiejętności i poznania metod treningowych z Ameryki Południowej.**

Federico wraz z naszym zespołem trenerskim (Piotr Kwaśniewski, Kasia Domańska, Piotr Szczepanik i Kuba Tokarz) będą prowadzić tygodniowe zgrupowanie, na które zapraszamy dzieci i młodzież w wieku od 12 do 16 lat. Zawodnicy mogą wybrać jedną z formuł uczestnictwa w zgrupowaniu:

Formuła szkolno-sportowa. Jest to całonocny pobyt w szkole (podstawowa lub liceum) – uczestnictwo w zajęciach szkolnych i sportowych. Zajęcia rozpoczynają się o godz. 8:00 i kończą o 18:00 / 18:30. W przypadku szkoły podstawowej są dwa bloki treningowe (2h tenis oraz 1,5h trening motoryczny). W liceum są dwa bloki treningowe po 2,5h

 TENISOWA SZKOŁA PODSTAWOWA		 TENISOWE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE	
07:20 – 07:50	Śniadanie (w opcji z noclegiem)	07:20 – 07:50	Śniadanie (w opcji z noclegiem)
08:00 - 08:15	Rozruch poranny / rozciąganie	08:00 - 08:15	Rozruch poranny / rozciąganie
08:15 – 09:45	Blok dydaktyczny	08:15 – 09:45	Blok dydaktyczny
09:45 – 10:00	II śniadanie	09:45 – 10:00	II śniadanie
10:00 – 12:00	Tenis	10:00 – 10:45	Blok dydaktyczny
12:00 – 13:00	Przerwa, obiad	11:00 – 12:30	Trening motoryczny
13:00 – 16:30	Blok dydaktyczny, podwieczorek	12:30 – 13:30	Tenis techniczny
16:30 – 18:00	Trening motoryczny	12:30 – 13:30	Przerwa, obiad
19:00 – 19:45	Kolacja (w opcji z noclegiem)	13:30 – 16:00	Blok dydaktyczny, podwieczorek
		16:00 – 18:30	Tenis dynamiczny
		19:00 – 19:45	Kolacja (w opcji z noclegiem)

W ramach bloku dydaktycznego prowadzone są zajęcia m.in. z j. angielskiego i hiszpańskiego, teoria tenisa, trening mentalny i główne przedmioty podstawy programowej MEN.

W sobotę – wyłącznie zajęcia sportowe.

Formuła sportowa. To również jest całodniowy pobyt. Plan dnia przedstawia się następująco:

 <p>AKADEMIA TENISOWA TENIS KOZIERKI</p> <p>OBÓZ SPORTOWY</p>	
07:20 – 07:50	Śniadanie (w opcji z noclegiem)
08:00 – 10:00	poranny trening tenisowy
10:00 – 11:00	przerwa, drugie śniadanie
11:00 – 12:30	trening motoryczny
12:30 – 14:00	przerwa, obiad
14:00 – 16:00	popołudniowy trening tenisowy
16:00 – 17:00	przerwa, podwieczorek
17:00 – 18:00	zajęcia regeneracyjne (w tym ewentualne sesje indywidualne – opcja dodatkowa)
19:00 – 19:45	Kolacja (w opcji z noclegiem)

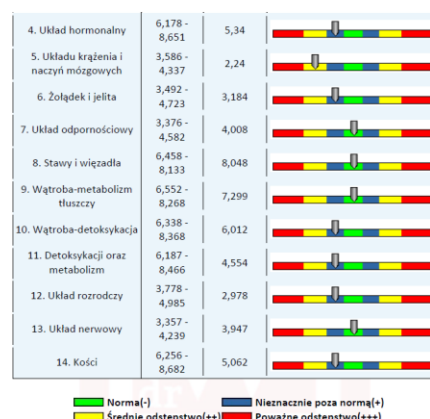
W każdej formule można skorzystać z noclegu na terenie Akademii – uczestnicy będą mieszkać na terenie szkolnego kampusu / szkoły. Ilość miejsc ograniczona.

Cennik

Rodzaj świadczenia	TSP	TLO	Obóz
Jeden dzień w tygodniu (bez noclegu)	240 zł	300 zł	280 zł
Pełny pobyt: poniedziałek – piątek	1.100 zł	1.400 zł	1.250 zł
Dzień dodatkowy: sobota	250 zł	250 zł	250 zł
Nocleg (campus / szkoła) za 1 dobę	60 zł	60 zł	60 zł
Śniadanie (w opcji z noclegiem)	10 zł	10 zł	10 zł
Kolacja (w opcji z noclegiem)	15 zł	15 zł	15 zł

Dodatkowo będzie można skorzystać ze SPECJALISTYCZNYCH BADAŃ SPORTOWYCH, prowadzonych przez uznanego w świecie dr. Piotra Wiśnika. **Badania odbywać się będą w piątek, 20 grudnia.** Będzie można zrobić dwa rodzaje badań:

Rodzaj badań	Badania komórkowe	Próg przemian mleczanowych
Opis	Badanie 600 wskaźników organizmu na poziomie komórkowym za pomocą Kwantowego Analizatora Rezonansowo – Biomagnetycznego	Określenie poziomu zakwaszenia oraz optymalnego tętna treningowego i regeneracyjnego. Badane próbki krwi z palca.
Cena specjalna	250 zł	200 zł



Próbka wyników badań

