AKADEMIA TENISOWA
TENIS KOZERKI

OBOZY KONDYCYJNE DLA WYCZYNOWCÓW
22-28 lipiec 2019 – Władysławowo / Cetniewo
19-25 sierpień 2019 - Poronin

- ✓ 22-28 lipiec 2019 – Władysławowo / Cetniewo,
- ✓ Ilość miejsc ograniczona – 16 uczestników / 2 trenerów,
- ✓ 6 noclegów, 3 posiłki dziennie, transport (Warszawa – Władysławowo – Warszawa), 2 minibusy dostępne na miejscu,
- ✓ Program sportowy / wycieczki / atrakcje.

- ✓ 19-25 sierpień 2019 – Poronin,
- ✓ Ilość miejsc ograniczona – 16 uczestników / 2 trenerów,
- ✓ 6 noclegów, 3 posiłki dziennie, transport (Warszawa – Poronin – Warszawa), 2 minibusy dostępne na miejscu,
- ✓ Program sportowy / wycieczki / atrakcje dodatkowe.

22-28 lipiec 2019 – Władysławowo / Cetniewo

Obóz nad morzem:

- ✓ gimnastyka poranna , stretching z elementami jogi w sesji wczesno porannej nad morzem połączona z joggingiem,
- ✓ trening motoryczny na plaży z uwzględnieniem ćwiczeń tenisowych- kształtowanie szybkości i siły eksplozywnej, wytrzymałości, ćwiczenia plyometryczne,
- ✓ trening techniki biegu z uwzględnieniem specyfiki poruszania się po korcie,

Wycieczka do Trójmiasta , do aquaparku i wycieczka rowerowa na Hel.

- ✓ trening pływacki z odnową biologiczną,
- ✓ trening zwinnościowy z elementami akrobatyki,
- ✓ trening tenisowy połączony z elementami ogólnorozwojowymi - obwód stacyjny,
- ✓ gry drużynowe - piłka nożna , trening piłkarski, trening z elementami koszykówki,
- ✓ gry i zabawy rekreacyjne- piłka siatkowa i inne.

22-28 lipiec 2019 – Władysławowo / Cetniewo

Zakwaterowanie: Ośrodek wczasowy SZAFIR

- ✓ duże, 2-osobowe pokoje z własną łazienką
- ✓ przestronne korytarze i pomieszczenia wspólne,
- ✓ śniadania w formie bufetu,
- ✓ bezpłatne wi-fi, TV w każdym pokoju

Trener prowadzący:
Marcin Tempczyk

Treningi w COS Cetniewo

AKADEMIA TENISOWA
TENIS KOZERKI

19-25 sierpień 2019 – Poronin

Obóz w górach:

- ✓ treningi kondycyjne - praca nad wzmocnieniem aparatu mięśniowo- więzadłowego oraz polepszenie funkcjonowania układu sercowo - naczyniowego organizmu,
- ✓ kształtowanie wytrzymałości ogólnej - w połączeniu z wycieczkami krajoznawczymi po szlakach Pienińskiego i Tatrzańskiego Parku Narodowego: Dolina Strążyska, Kościeliska, Chochołowska, Morskie Oko, Dolina Pięciu Stawów Polskich , Trzy Korony,

- ✓ treningi rowerowe w Dolinie Chochołowskiej i w Pienińskim Parku Narodowym wzdłuż spływu Dunajcem,
- ✓ trening w parku linowym w Poroninie - kształtowanie zwinności, gibkości i siły obręczy barkowej i mięśni ramion,
- ✓ odnowa biologiczna - pobyt na basenach termalnych w Aquaparku w Chochołowie i Zakopanem,
- ✓ wycieczka i pobyt nad jeziorem Czorsztyńskim - zwiedzanie historycznych zamków i rejs statkiem po zalewie,
- ✓ pobyt i odpoczynek w Zakopanem, na Gubałówce i w Krościenku – Szczawnicy.

AKADEMIA TENISOWA TENIS KOZERKI

19-25 sierpień 2019 – Poronin

Zakwaterowanie: Pensjonat LITWORÓWKA III

- ✓ duże, 2-osobowe pokoje z własną łazienką
- ✓ pyszna, domowa kuchnia
- ✓ bezpłatne wi-fi, TV w każdym pokoju

Trener prowadzący:
Marcin Tempczyk