

# Triathlon

Odpowiedzialny: Maciej Chmura

	Sobota (16.03.2019)	Niedziela (17.03.2019)	Poniedziałek (18.03.2019)	Wtorek (19.03.2019)	Środa (20.03.2019)	Czwartek (21.03.2019)	Piątek (22.03.2019)	Sobota (23.03.2019)	Niedziela (24.03.2019)	Poniedziałek (25.03.2019)	Wtorek (26.03.2019)	
	PRZYJAZD							WYJAZD OPCJA TYGODNIOWA			WYJAZD OPCJA 10-DNIOWA	
<b>7:00</b>	X	ROZRUCH	Przebieżka na czczo 30 - 40 minut	Trening pływacki	X	Trening pływacki	ROZRUCH	ROZRUCH	Przebieżka na czczo 30 - 40 minut	Trening pływacki	ROZRUCH	Przebieżka na czczo 30 - 40 minut
	X	7:00 - 10:00 ŚNIADANIE										
	X	7:00 - 9:00 LUNCH BUFFET										
<b>10:30</b>	<b>15:00</b> Trening wprowadzeni	Spotkanie organizacyjne + Trening zadaniowy*	Trening specjalistyczny*	Trening wytrzymałościowy*	DZIEŃ WOLNY	Trening wytrzymałościowy*	Trening w formie wyścigu + Trening wytrzymałościowy*	Trening wytrzymałościowy*	Trening wytrzymałościowy*	Trening wytrzymałościowy*	Trening wytrzymałościowy*	Trening wytrzymałościowy*
	<b>2h</b>	<b>2:30h</b>	<b>1 - 5</b> podjazdów	<b>3h - 5h</b>		<b>Montseny ≈ 6h</b>	podjazd do klasztoru Sant Grau d'Ardenya (w odstępach czasowych) + <b>2h - 4h</b>	<b>2:30h - 5h</b>	<b>3h - 5h</b>	<b>2:30h - 5h</b>	<b>3h</b>	<b>3h</b>
	w terenie pagórkowatym <b>Llagostera</b>	w terenie pagórkowatym <b>Sant Feliu de Guixols</b>	<b>klasztor Sant Grau d'Ardenya</b>	w terenie pagórkowatym <b>Santa Pellaia</b>	lekka przejażdżka (opcjonalnie)	<b>La Bisbal d'Emporda ≈ 4h</b>	<b>Caldes de Malavella</b>	<b>Vilobí d'Onyar</b>	<b>Els Angels</b>	<b>tzw. "Strade Bianche"</b> (odcinki szutrowe)	w terenie pagórkowatym <b>Roca de Malvet</b>	w terenie pagórkowatym <b>Roca de Malvet</b>
<b>17:00</b>	PILATES	Trening pływacki*	Lekkie rozbieganie	YOGA	X	PILATES	Trening pływacki w formie zabawowej	Rozbieganie 40 - 120 min	YOGA	Trening pływacki*	STRETCHING	X
	18:30 - 21:00 KOLACJA											X
<b>21:00</b>	PREZENTACJA PROGRAMU	PROGRAM ROZRYWKOWY	Triathlon-Video	DISCO	PROGRAM ROZRYWKOWY	PREZENTACJA Żywnie w sporcie	DISCO	PREZENTACJA Trening i jego najważniejsze aspekty	PROGRAM ROZRYWKOWY	DISCO	Spotkanie podsumowujące	X