

# Triathlon

Odpowiedzialna: Paulina Kotfica

	Poniedziałek (12.07.2021)	Wtorek (13.07.2021)	Środa (14.07.2021)	Czwartek (15.07.2021)	Piątek (16.07.2021)	Sobota (17.07.2021)	Niedziela (18.07.2021)	Poniedziałek (19.07.2021)	Wtorek (20.07.2021)	Środa (21.07.2021)	Czwartek (22.07.2021)	Piątek (23.07.2021)	Sobota (24.07.2021)	Niedziela (25.07.2021)	Poniedziałek (26.07.2021)
	PRZYJAZD							WYJAZD OPCJA TYGODNIOWA							WYJAZD OPCJA 2-TYGODNIOWA
<b>7:00</b>	<b>X</b>	ROZRUCH	Przebieżka na czczo 30 - 40 minut	Trening pływacki	<b>X</b>	Trening pływacki	ROZRUCH	Przebieżka na czczo 30 - 40 minut	Trening pływacki	ROZRUCH	Przebieżka na czczo 30 - 40 minut	<b>X</b>	ROZRUCH	Przebieżka na czczo 30 - 40 minut	<b>X</b>
	<b>X</b>	7:00 - 10:00 ŚNIADANIE 7:00 - 9:00 LUNCH BUFFET													
	<b>X</b>														
<b>9:00</b>	<b>X</b>	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*	DZIEŃ WOLNY	Trening wytrzymałościowy*	Trening specjalistyczny*	<b>X</b>
		2:30h	1 - 5 podjazdów	3h - 5h		Rocacorba ≈ 6h Banyoles ≈ 5h Girona ≈ 4h Sant Feliu de Guixols ≈ 2:30h	podjazd do klasztoru Sant Grau d'Ardenya (w odstępach czasowych) + 2h - 4h Caldes de Malavella	2:30h - 5h	3h - 5h	2:30h - 5h	3h		Mare de Deu del Mont ≈ 6h Esponella ≈ 5h Girona ≈ 4h Sant Feliu de Guixols ≈ 2:30h	1 - 5 podjazdów klasztor Sant Grau d'Ardenya	
		w terenie pagórkowatym Sant Feliu de Guixols	klasztor Sant Grau d'Ardenya	w terenie pagórkowatym Santa Pellaia	lekka przejażdżka (opcjonalnie)			Vilobí d'Onyar	Els Angels	tzw. "Strade Bianche" (odcinki szutrowe)	w terenie pagórkowatym Roca de Malvet	lekka przejażdżka (opcjonalnie)			
<b>17:00</b>	<b>X</b>	Trening pływacki*	Lekkie rozbieganie	YOGA	<b>X</b>	PILATES	Trening pływacki w formie zabawowej	Rozbieganie 40 - 120 min	YOGA	PILATES	Trening pływacki*	<b>X</b>	Lekkie rozbieganie	YOGA	<b>X</b>
		18:30 - 21:00 KOLACJA													
<b>21:00</b>	Spotkanie organizacyjne	PROGRAM ROZRYWKOWY	Triathlon-Video	DISCO	PROGRAM ROZRYWKOWY	PREZENTACJA Żywnie w sporcie	PROGRAM ROZRYWKOWY	Cycling-Video	PROGRAM ROZRYWKOWY	OVS-Video	DISCO	PROGRAM ROZRYWKOWY	PREZENTACJA Trening i jego najważniejsze aspekty	Spotkanie podsumowujące	<b>X</b>