

ZAPRASZAMY NA INNOWACYJNY CYKL SPECJALISTYCZNYCH WARSZTATÓW ROZWIJAJĄCYCH INDYWIDUALNĄ TECHNIKĘ PŁYWANIA.

Ich głównym celem jest praca nad poprawieniem jakości najważniejszych elementów techniki pływania, które tworzą osobisty sposób przemieszczania się w wodzie. Podczas treningowych sesji, każdy z zawodników przechodzić będzie specyficzną formę treningu układu nerwowego, dzięki któremu przy zachowaniu własnej, naturalnej techniki znacznie poprawi jej wydajność.

Warsztaty dotyczyć będą 4-ch stylów pływackich, techniki pływania pod wodą, startów oraz nawrotów. WARSZTATY raz w miesiącu w sobotę i w niedzielę

PIERWSZE spotkanie odbędzie się w terminie **7 i 8 wrzesień 2024**

PIERWSZE SZKOLENIE: Jednostajność napędowa - tworzenie stałego napędu podczas pływania kraulem na dystansie długim, średnim oraz sprinterskim.

Sobota 7.09.2024

część praktyczna w wodzie 13:30-15:00

część teoretyczna na salce wykładowej 15:15-16:15

Niedziela 8.09.2024

Część praktyczna w wodzie 10:30 – 12:00

Część teoretyczna na zakończenie warsztatów po bloku praktycznym.

Warsztaty prowadzić będzie **Bartek Stanecki**.

Pierwsze szkolenie: Kraul i zachowanie jednostajności napędowej na wszystkich dystansach.

Cena 450,00

Wpłata zadatku gwarantująca miejsce 100,00 płatne na konto
Wielkopolski Klub Sportowy

PEKAO SA Nr 89 1240 6595 1111 0010 2460 0911

Tytułem: warsztaty Bartek Stanecki oraz imię i nazwisko uczestnika



OŚRODEK
ROZWOJU
PŁYWANIA