

NOWA FORMA



NOWA FORMA CAMP

PRZYGOTOWANIE
MOTORYCZNE
DLA SPORTOWCÓW

Termin:

I 24.06-29.06.2024

II 01.07-06.07.2024

O CAMPIE



O campie:

"Nowa Forma Camp" to program przygotowania motorycznego dla ambitnych sportowców, którzy pragną osiągnąć wyższy poziom wydajności w swojej dyscyplinie. Nasz camp skupia się na zwiększeniu świadomości zawodników, dbając o każdy szczegół ich przygotowań. Naszym celem jest stworzenie "idealnego" mikrocyklu treningowego w sezonie przygotowawczym, który pozwoli zawodnikom osiągnąć optymalną formę i uniknąć kontuzji.

1. Zwiększenie świadomości zawodników

Naszym celem jest uświadomienie młodym sportowcom znaczenia właściwego przygotowania fizycznego i mentalnego dla osiągnięcia sukcesu w sporcie. Poprzez ciekawe warsztaty staramy się rozwijać ich wiedzę i umiejętności potrzebne do osiągnięcia celów sportowych.

2. Zadbanie o szczegóły:

Skupiamy się na doskonaleniu każdego elementu treningu i przygotowań, ponieważ wierzymy, że to właśnie drobne szczegóły mogą przynieść wielką różnicę w osiąganiu sukcesów sportowych. Dzięki indywidualnemu podejściu i wsparciu profesjonalistów, dbamy o każdy aspekt rozwoju sportowego naszych uczestników.

3. Przeprowadzenie "idealnego" mikrocyklu w sezonie przygotowawczym:

Naszym celem jest zapewnienie młodym sportowcom optymalnych warunków do rozwoju poprzez planowanie i realizację spersonalizowanych mikrocykli treningowych. Dzięki temu każdy uczestnik może efektywnie przygotować się do sezonu, osiągając szczytową formę w kluczowym momencie.

4. Nauka prawidłowej rozgrzewki:

Poprzez krótkie instruktaże i praktyczne ćwiczenia uczymy młodych sportowców skutecznych metod rozgrzewki, które pomagają zapobiegać kontuzjom i przygotować ciało do wysiłku fizycznego. Dzięki temu każdy trening rozpoczynają w optymalnym stanie, co sprzyja lepszym wynikom oraz redukcji ryzyka urazów.



DLA KOGO?



Nasz camp jest stworzony z myślą o młodych sportowcach w wieku od 14 do 17 lat, którzy pragną doskonalić swoje umiejętności i osiągnąć wyższy poziom wydajności w swojej dyscyplinie sportowej.

Podczas campu zapewniamy:

1. Analizę biegu

Indywidualna analiza techniki biegu, dzięki której uczestnicy mogą poprawić swoją efektywność oraz uniknąć kontuzji.

2. Pomiar skoczności i mocy za pomocą urządzenia Output:

Precyzyjne pomiary skoczności i siły za pomocą zaawansowanego urządzenia Output, umożliwiającego śledzenie postępów i dostosowanie treningu do indywidualnych potrzeb.

3. Konsultację fizjoterapeutyczną:

Indywidualna konsultacja z fizjoterapeutką w celu zapobiegania kontuzjom, leczenia urazów oraz optymalizacji wydajności fizycznej.

4. Konsultację dietetyczną:

Porady dietetyczne dostosowane do potrzeb sportowców oraz warsztaty dotyczące zdrowego odżywiania, które wspierają osiągnięcie jeszcze lepszych wyników w sporcie.

5. Warsztaty psychologiczne:

Warsztaty z zakresu psychologii sportu, które pomagają w budowaniu motywacji, zarządzaniu stresem oraz poprawie koncentracji, co przekłada się na lepsze osiągnięcia sportowe.



CO DOSTAJE SPORTOWIEC?



Każdy sportowiec kończąc nasz camp otrzyma:

- Indywidualny raport z analizą postępów treningowych, obejmujący zalecenia dotyczące dalszego rozwoju oraz optymalizacji wydajności sportowej.
- Wskazówki żywieniowe, uwzględniające indywidualne potrzeby i cele, który pomogą utrzymać lub poprawić kondycję fizyczną oraz osiągnięcia sportowe.
- Zestaw indywidualnych ćwiczeń i wskazówek fizjoterapeutycznych, które pomogą w dalszym doskonaleniu techniki oraz zapobieganiu kontuzjom.
- Stałe wsparcie i kontakt z naszym zespołem, aby móc nadal rozwijać się jako sportowiec i osiągać swoje cele.

PLAN CAMPU:

Poniedziałek

8:30 - 13:30

Konsultacja fizjoterapeutyczna
i dietetyczna

14:00-16:00

Trening siłowy

Wtorek

10:00-12:30

Trening kondycyjny

14:00-16:00

Trening siłowy

Środa

10:00-12:30

Trening kondycyjny

14:00-16:00

Trening siłowy i odnowa
biologiczna

Czwartek

10:00-12:30

Trening kondycyjny

14:00-16:00

Trening siłowy

Piątek

10:00-12:30

Trening kondycyjny

14:00-16:00

Trening siłowy

Sobota

10:00-12:30

Trening kondycyjny

*pomiędzy treningami przerwa na lunch

CENA I ZAPISY



Regularna cena:

1499 zł

*1299 - do 30.04

*1399 - do 15 maja

Zapisy:

biuro@nowa-forma.pl