



WAŁCZ

30.04-03.05.2020

O PROJEKCIE

Projekt iSwim Juvenia Wrocław CAMP masters powstał w odpowiedzi na rosnące ciągle zapotrzebowanie na rynku profesjonalnych treningów pływackich oraz kontrolowania techniki pływania wśród osób dorosłych. Po wielkim sukcesie jakim jest iSwim Juvenia Wrocław CAMP organizatorzy postanowili poszerzyć ofertę i przenieść swoją ogromną wiedzę na osoby dorosłe pomagając im w samodoskonaleniu techniki pływania oraz poprawianiu swoich pływackich wyników.

Projekt iSwim Juvenia Wrocław CAMP masters zakłada organizację cyklu obozów szkoleniowych poprawiających technikę pływania dla osób dorosłych, wykorzystując najnowsze technologie oraz wiedzę trenerską z całego świata. Obozy odbywać się będą w Centralnym Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Wałczu, co gwarantuje najwyższą jakość infrastruktury sportowej, potrzebnej do zrealizowania intensywnego szkolenia pływackiego.

Pomysłodawcami CAMP'ów są **Grzegorz Widanka** i **Bartłomiej Bogulski**, trenerzy MKS Juvenii Wrocław - najlepszego klubu pływackiego w Polsce! Ich wyjątkowe podejście do pływania oraz sposób przekazywania wiedzy jak i umiejętności wychwytywania istotnych błędów w treningach zawodników z pewnością pomogą wielu osobom w poprawieniu swoich rezultatów. Wyjątkowa atmosfera na treningach sprawia, że każdy jest w stanie przesunąć swoją dotychczasową barierę, oraz przyswoić rozwiązania które poprawią jakość treningów.

***„Tam sięgaj, gdzie wzrok nie sięga,
Łam, czego rozum nie złamie!”***

- Adam Mickiewicz, „Oda do młodości”

DLACZEGO MY?



GRZEGORZ WIDANKA

Trener Kadry Polski w pływaniu z 30-letnim doświadczeniem. **Trener** aktualnych **Mistrzów Europy** w sztafecie 4x50m st. zmiennym, wychował wielu Rekordzistów oraz medalistów mistrzostw Polski, jako trener zdobył ponad 200 medali Mistrzostw Polski Seniorów. Obecnie Trener:

- **Alicji Tchórz** (dwukrotnej Olimpijki, medalistki Mistrzostw Europy, oraz medalistki Mistrzostw Świata w Ratownictwie Sportowym),
- **Dominiki Szandery** (najszybszej żabkarki w historii Polskiego pływania, medalistki Mistrzostw Europy oraz uczestniczki Mistrzostw Świata),
- **Kornelii Fiedkiewicz** (medalistki Mistrzostw Europy oraz Mistrzostw Świata Juniorów, jednej z najszybszych polskich pływaczek w stylu dowolnym - jej rekord na 100m wynosi poniżej 53 sekund!)



BARTŁOMIEJ BOGULSKI

Wychowanek trenera Grzegorza Widanki, członek Kadry Narodowej, wielokrotny Rekordzista oraz Medalista Mistrzostw Polski w stylu dowolnym. Zdobywca ponad 40 medali Mistrzostw Polski we wszystkich kategoriach wiekowych. Wielokrotny medalista zawodów międzynarodowych, reprezentant Polski. Jako drugi mężczyzna na Dolnym Śląsku **złamał barierę 50 sekund na 100 m st. dowolnym!** Obecnie trener w klubie MKS Juvenia Wrocław i właściciel Szkoły Pływania iSwim, gdzie z wielką pasją przekazuje swoją wiedzę młodym zawodnikom.

DLA KOGO CAMP?

Projekt iSwim Juvenia Wrocław CAMP masters powstał dla każdej osoby dorosłej chcącej poprawić swoją technikę, pływalność czy osiągi w pływaniu, jak i dla tych którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę z pływaniem. Na obozie będziemy pracować w małych grupach na 4 poziomach zaawansowania przez co każdy uczestnik będzie mógł skorzystać jak najwięcej z każdego treningu. Nasza oferta skierowana jest dla:

- **Triathlonistów amatorów** oraz **zawodników zawodów SwimRun**, którzy dzięki dobrze przepląniętemu odcinkowi w wodzie zyskają przewagę i wyjdą z wody przed rywalami,
- **Miłośników pływania** startujących w zawodach albo planujących pierwszy start i chcących poprawić elementy techniczne oraz zaczerpnąć elementy profesjonalnego treningu pływackiego, które gwarantują poprawę wyników,
- **Osób chcących rozpocząć** swoją przygodę z trenowaniem pływania i chcą mieć pewność, że na starcie nie będą powielać błędów, których z czasem pozbyć się będzie bardzo trudno.

CO W PROGRAMIE?

Podczas 4-dniowego zgrupowania uczestnicy CAMP'u przeżyją wspaniałą sportową przygodę, którą gwarantuje intensywny program obozów, który zawiera:

- **6 treningów na basenie** w wymiarze 1,5 godziny każdy.
- Praca w **małych grupach** (6-8 osób), na 4 poziomach zaawansowania od początkującego do zaawansowanego,
- **Wideo analiza** techniki pływania z 3 ujęć kamery, wraz z codziennym omówieniem i ustaleniem zakresu ćwiczeń korygujących,
- **3 treningi uzupełniające** trening pływacki tj. SPINNING, trening siłowy z elementami CROSSFITu, ćwiczenia statyczne, usprawniające mięśnie głębokie, niezwykle istotne w treningu pływackim,
- **Codziennie sesje z fizjoterapeutą**, oraz odnowa biologiczna w celu szybszej regeneracji organizmu,

COS WAŁCZ

Centralny Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Wałczu to jedna z lepszych baz treningowych w Polsce, skupiająca w swoich szeregach wielu medalistów Igrzysk Olimpijskich, Mistrzostw Świata i Mistrzostw Europy. Infrastruktura ośrodka zapewnia możliwości zrealizowania nawet najbardziej urozmaiconego programu treningowego, a lokalizacja ośrodka nad jeziorem pośród lasów sprawia, że trenowanie jest dużo bardziej przyjemne i efektywne.

Baza noclegowa gwarantuje zakwaterowanie w pokojach 2 i 3-osobowych z pełnym węzłem sanitarnym, TV, lodówką oraz Wi-Fi. Pokoje są umieszczone w budynku, bezpośrednio połączonym z pływalnią co zdecydowanie jest dużym atutem. Baza gastronomiczna zapewnia 3 posiłki dziennie w formie „szwedzkiego stołu”. Posiłki są układane w takich ramach kalorycznych, co gwarantuje dostarczenie wszystkich niezbędnych elementów podczas treningu sportowego.