

OPTIMIST CLINIC

powered by:



fighter



12-18 lub 18-25

Marzec

2023

- Optimist Grupa B (9-12 lat)
- Intensywne przygotowanie do sezonu
- Profesjonalny Coaching

- Optimist Fighter Czarter
- Trening mentalny przed startem
- Indywidualne cele treningowe
- Szkolenie online przed wyjazdem





KLINIKA REGATOWA

Fighter Team zaprasza zawodników grupy B na szkolenie regatowe nad włoskie jezioro Garda.

SZKOLENIE ONLINE

Szkolenie poprzedzone będzie 2 spotkaniami online na których omówione będą tematy prowadzenia łódki oraz strategii regatowej w klasie Optimist.

DLACZEGO WARTO

Garda stwarza idealne warunki do przygotowania do startów na akwenach jeziorowych dominujących w kalendarzu grupy B. Dzięki pozyskanym informacjom od zawodników przed szkoleniem, klinika umożliwi realizowanie indywidualnych założeń i maksymalizację osiągnięć na wodzie. Profesjonalne międzynarodowe doświadczenie trenerskie oraz kompletny zestaw Optimist Fighter (bez żagla) dopełniają całości.

WYBRANE ELEMENTY SZKOLENIA

Prędkość i prowadzenie łódki / Strategia / Techniki balastowania i pracy ciałem / Przygotowanie mentalne / Ustawienie takielunku.

Ważne! Po szkoleniu, każdy z uczestników otrzyma indywidualne wytyczne szkoleniowe i program treningowy na sezon.

TRENER

Jacek Turczynowicz jest trenerem z wieloletnim doświadczeniem w klasie Optimist. Współpracował zarówno z najmłodszymi adeptami żeglowania jak i z zawodnikami reprezentacji krajów (Australia i Polska) zdobywając ponad 50 medali w imprezach krajowych. Jako Trener i Team Leader uczestniczył zarówno w Mistrzostwach Świata i Mistrzostwach Europy.

AGENDA*

08:00 - pobudka i poranny rozruch

08:30 - śniadanie

10:00 - odprawa zawodników i przygotowanie sprzętu

11:30 - 4 do 5 godzin treningu na wodzie

17:30 - obiadokolacja

18:30 - analiza Video i odprawa szkoleniowa

* Harmonogram może ulec zmianie z uwagi na panujące warunki pogodowe



KOSZT - 3799 zł

W CENIE:

1. Opieka trenerska
2. Odprawy szkoleniowe
3. Dostęp do sali wykładowej
4. Nocleg i wyżywienie (wraz z prowiantem na wodę)
4. Indywidualne program szkoleniowy na sezon
5. Charter Optimist Fighter (bez żagla)
6. Opłaty portowe

NIE UWZGLĘDNIONE W CENIE:

Przelot wraz z bagażem

DODATKOWE INFORMACJE

- Każdy z uczestników zobowiązany jest posiadać imienne ubezpieczenie OC.
- Wszyscy żeglarze muszą być zaopatrzeni w lunch boxy, potrzebne do zabrania prowiantu.

ZGŁOSZENIA

W celu zgłoszenia chęci udziału napisz maila na info@optimista.pl w tytule wpisując interesującą Ciebie datę.
Pamiętaj, że samo zgłoszenie nie jest wiążące, a my skontaktujemy się z Tobą po otrzymaniu formularza.

KONTAKT

Jacek Turczynowicz
Telefon: +48 695 763 772
Email: info@optimista.pl

PŁATNOŚĆ

Wszystkie informacje dotyczące płatności otrzymasz po pozytywnej akceptacji Twojego zgłoszenia.