



***Zapraszamy do spędzenia niesamowitych 7 dni na DOMINIKANIE !!!***

## ***Obóz Biegowy Dominikana 2020***

*Jeśli zadajesz sobie pytania: „Czy ten obóz jest dla mnie? Czy dam radę?”*

*Odpowiem, że jest to bardzo dobra droga do Twojego rozwoju treningowego i zdobycia niezbędnej wiedzy, aby rozwijać swoją biegową pasję i zmierzać do osiągnięcia zamierzonych celów. Koniec marca to ostatni dzwonek, aby przygotować się do imprez biegowych w sezonie 2019.*

*17 marca, prosto z Nowego Jorku, tuż po starcie w półmaratonie polecimy na Dominikanę, gdzie w komfortowych, letnich warunkach będziemy realizować codzienne, wspólne treningi:*

- poranne treningi biegowo - sprawnościowe*
- treningi siły biegowej i ogólnej*
- treningi mobilności i rozciągania*
- treningi techniki biegowej*

*Dodatkowo zaproponujemy zajęcia i spotkania, podczas których przekazemy wiedzę z zakresu : teorii wysiłku , planowania startów, realizacji swoich planów i marzeń biegowych.*

*Realizuj swoje biegowe cele RAZ -em z nami!*

*Ze sportowym pozdrowieniem*

***Robert Szych***





## Obóz Biegowy Dominikana 2020

**Termin wyjazdu: 17-24 marca 2020**

### **Pakiet Wyjazdowy zawiera:**

- przeloty na trasie Nowy Jork – Santo Domingo – Nowy Jork
- transport autokarem na trasie lotnisko-hotel-lotnisko
- 7 noclegów ze śniadaniem

Grupa zakwaterowana będzie w miejscowości Las Terrenas, w kompleksie hotelowym znajdującym się w odległości 50 metrów od plaży Punta Popy.

Do naszej dyspozycji będą czteroosobowe wille w stylu karaibskim. W każdej willi znajdują się dwie sypialnie, salon, dwie łazienki, oraz w pełni wyposażona kuchnia.

- ubezpieczenie kosztów leczenia oraz następstw nieszczęśliwych wypadków
- opiekę trenerską podczas trwania obozu

### **Ramowy plan wyjazdu:**

- 17 marca - przelot z Nowego Jorku do Santo Domingo  
transport autokarem z Santo Domingo do Las Terrenas (około 150 km)
- 17-24 marca pobyt w Las Terrenas, obóz biegowy, zwiedzanie
- 24 marca - transport autokarem z Las Terrenas do Santo Domingo wylot z Santo Domingo

**Cena Pakietu Wyjazdowego: 1100 USD od osoby**