



HERE TO WIN



triathlon kemp 6.3. - 16.3. 2017

pod vedením FILIPA OSPALÉHO



Filip Ospalý

Hlavní trenér kempu. Má za sebou 25 sezon kdy se věnoval triatlonu. 3x účast na olympiádě 3x vítěz závodu ITU světový pohár, 7x vítěz závodu iM 70.3, čas v ironmanovi 7h58min44s Filip vám poradí a odpoví na cokoliv a vždy. Pojedte se s náma zlepšit.

Dominik Hopjak

Health and performance coach. Zakladatel YA Athletics což je unikátní koncept rozvoje pohybových schopností a to jak kondičních tak koordinačních. Majitel CrossFit Bratislava.

Lukáš Lachout

Zakladatel značky HERE TO WIN hobby triatlonista a organizátor kempu. Sám jsem se zúčastnil několika různých soustředění a zkusil si například týden na kole v Italských alpách s profesionálním zázemím, takže můžu slíbit, že náš kemp bude opravdu jiný.



PROČ ?

Každý jede na kemp protože se chce připravit na sezonu a nebo si jen vylepšit fyzickou kondici. Ale naším cílem je to, aby jste se nejenom zlepšili a zjistili, že vašemu tělu k tomu nestačí objem a intenzita tréninku, ale jsou to i detaily ve výživě, regeneraci, správném zapojení celého těla a regenerace především. Na kempu budou přednášky na toto téma jak od Filipa tak i tréninky a přednášky od Dominika. Dozvíte se věci, které v žádné učebnici či příručce najít ani nemůžete.

KDE ?

Destinace Calpe - už vím, proč se sem sjíždějí pro tour týmy. Není to jen díky 330 slunečným dnům v roce a ideálním teplotám i v zimním období. To, ale zjistíte sami při výběhu kolem moře nebo na kole v horách. Do Calpe se dopravíme busem z letiště ve Valencii kde přistaneme s jedním mezipřistáním.

ZA KOLIK ?

V ceně je ubytování v plně vybavených apartmánech včetně vlastní pračky, takže není potřeba balit velkou tašku ☺ Jídlo si po ránu každý připravíme ve své kuchyni. V blízkosti je velká Mercadona kde seženete i vše co je potřeba. O večere se postaráme ☺ a pozor jako novinku na regeneraci budete mít možnost denně ulevit svým nohám v NORMATEC usa regeneračních nohavicích. Každý samozřejmě dostane welcome pack od HTW a ENERVIT. V průběhu kempu nám bude k dispozici vůz FORD od partnera kempu Ford Motor Company, Česká Republika.

EUR 1.000,-

