

Plan wyjazdów obozowych ObozyBiegowe.pl w roku 2017

Obóz	Termin	Lokalizacja	Cele	Dla kogo?*	Zakwaterowanie	Cena
XXVIII obóz kondycyjno-szkoleniowy	29 stycznia-5 lutego	Zakopane	"Klasyk" - wszechstronny obóz kształtujący siłę, sprawność i wytrzymałość; doskonale przygotowujący do wiosennych startów w pół- i maratonach; świetna baza do biegów krótszych.	Każdy poziom zaawansowania	Willa Kurant	1840 zł
Ultraprzygoda (XXIX otwarty obóz tygodniowy)	24 czerwca-1 lipca	Wierchomla	Przygotowanie do biegów górskich i ultra - od strony kondycyjnej, technicznej, taktycznej i sprzętowej. Dedykowany zwłaszcza uczestnikom Festiwalu Biegowego w Krynicy.	Każdy poziom zaawansowania z wyłączeniem zupełnie początkujących	Hotel *** Wierchomla Ski&Spa Resort	1840 zł
XXX obóz kondycyjno-szkoleniowy	2-9 lipca	Wista-Kubalonka	Obóz kondycyjno-szkoleniowy nastawiony na kształtowanie różnych aspektów siły, sprawności ogólnej i umiejętności biegania po górach. Baza do biegów płaskich.	Początkujący, średnio zaawansowani i zaawansowani	D.W. Bruclik	1190zł (promocyjna cena 990 zł!)
XXXI obóz kondycyjno-szkoleniowy	5-12 sierpnia	Szklarska Poręba	"Klasyk" - najbardziej wszechstronny obóz kształtujący siłę, sprawność i technikę; doskonale przygotowujący do jesiennych startów w pół- i maratonach; świetna baza do biegów krótszych.	Każdy poziom zaawansowania	Ośrodek "Olimp"	1690 zł
XXXII obóz kondycyjno-szkoleniowy	12-19 sierpnia	Szklarska Poręba	"Klasyk" - najbardziej wszechstronny obóz kształtujący siłę, sprawność i technikę; doskonale przygotowujący do jesiennych startów w pół- i maratonach; świetna baza do biegów krótszych.	Każdy poziom zaawansowania	Ośrodek "Olimp"	1690 zł
Siła (VIII otwarty obóz weekendowy)	23-26 listopada	Zakopane	Budowa bazy na sezon 2017, szczególnie kształtowanie różnych aspektów siły (core, obręcz miedniczna, stabilizacja, pylometria)	Początkujący-zaawansowani	Willa Kurant	790 zł

*Poziomy zaawansowania:

- początkujący - osoby rozpoczynające przygodę z bieganiem, biegający do ok. 35 min na 5 km, dystanse nie większe niż 15 km
- średniozaawansowani - biegający ponad rok, biegający ok. 45-60 min na 10 km, dystanse do maratonu łącznie
- zaawansowani - biegający ok. 40-50 min na 10 km, ok. 3 godz w maratonie
- bardzo zaawansowani - biegający ok. 33-40 min na 10 km, ok. 2:30-3:00 w maratonie,