

Plan wyjazdów obozowych ObozyBiegowe.pl w roku 2016

Obóz	Termin	Lokalizacja	Cele	Dla kogo?*	Trenerzy	Zakwaterowanie	Cena
XXIII obóz kondycyjno-szkoleniowy	13-20 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	Agnieszka Kruszewska-Senk Robert Celiński Aleksander Senk	Willa Kurant	1790 zł
Przyspieszamy (VII otwarty obóz weekendowy)	28 kwietnia -2 maja	Kozienice	Kształtowanie techniki, szybkości i siły.	Każdy poziom zaawansowania	Agnieszka Kruszewska-Senk Aleksander Senk	Pensjonat KCRIS	810 zł
XXIV obóz kondycyjno-szkoleniowy	25 czerwca-2 lipca	Wisła-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	Agnieszka Kruszewska-Senk Aleksander Senk	D.W. Bruclik	1150zł (promocyjna cena 990 zł!)
Ultraprzygoda (XXV otwarty obóz tygodniowy)	16-23 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	Agnieszka Kruszewska-Senk Magda Ostrowska-Dołęgowska Krzysztof Dołęgowski Aleksander Senk	Hotel *** Wierchomla Ski&Spa Resort	1790 zł
XXVI obóz kondycyjno-szkoleniowy	30 lipca-6 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	Agnieszka Kruszewska-Senk Robert Celiński Aleksander Senk	Ośrodek "Olimp"	1640 zł
XXVII obóz kondycyjno-szkoleniowy	6-13 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	Agnieszka Kruszewska-Senk Artur Kern Aleksander Senk	Ośrodek "Olimp"	1640 zł
Fundamenty (VIII otwarty obóz weekendowy)	20-23 października	Okolice Nasielska	Kształtowaniem różnych aspektów siły i sprawności, nauka podstaw techniki oraz różnicowania treningów; zapobieganie kontuzjom.	Początkujący i średniozaawansowani	Agnieszka Kruszewska-Senk Aleksander Senk	Hotel *** Nosselia	Ok.700 zł
Baza (IX otwarty obóz weekendowy)	24-27 listopada	Zakopane	Budowa bazy na sezon 2017, szczególnie kształtowanie różnych aspektów siły.	Początkujący-zaawansowani	Agnieszka Kruszewska-Senk Aleksander Senk	Willa Kurant	Ok. 650 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 włącznie
- 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,