

MALLORCA

8.4.2022 – 15.4.2022

(let z BA – Palma – BA)
alebo

8.4.2022 – 19.4.2022

(let z BA – Palma – BA)

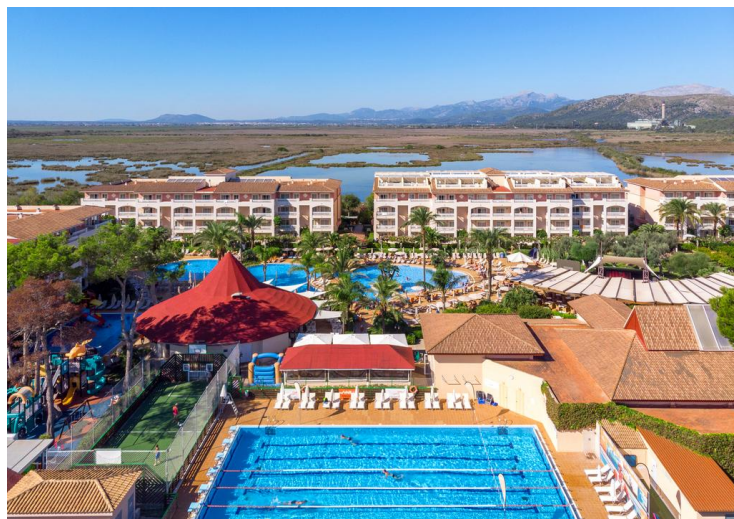
**PORT D'ALCÚDIA
HOTEL VIVA BLUE SPA**

Základné Informácie:

*Trénuj ako **PROTRI**athlete*

- **Plávanie** – 25m plavecký bazén + more (neoprény)
- **Bike** – objemové tréningy, intervalové kopce, regeneračné jazdy
- **Beh** – voľné behy, tempové behy, intervaly na neďalekej atletickej dráhe v Polence
- **Prechodové tréningy** – tréning zameraný na depá a tréningy prechodov z jednotlivých disciplín na ďalšie
- **Gym** – Kompenzácia + Silový tréning ako doplnok pre vytrvalostných športovcov
- **Prednášky** – tréning, stravovanie, regenerácia, preteky... prednášky od skúsených trénerov a pretekárov

Triatlonový kemp na Mallorke je primárne zameraný na cyklistický tréning (*každý deň*), potom plávanie (*takmer každý deň*) a doplnený bežecým tréningom a prechodmi. Sústreďenie pre mierne pokročilých bude obohatené tento krát aj vzdelávacími prednáškami a otvorenými debatami s profesionálnymi trénermi a výkonnosťnými športovcami



Ubytovanie:

Viva Blue je jedným z najlepších komplexov pre športovcov na Mallorke. Športové kempy tu každoročne absolvujú cyklistické tímy ako “INEOS”, alebo “Movistar” aj triatlonové reprezentácie Francúzska, Talianska a Španielska. Všetko potrebné pre kemp sa nachádza **priamo v komplexe** (bazén, bikeservis, občerstvenie).

Pre inšpiráciu a motiváciu, pár nezabudnuteľných príbehov TU:

<https://www.tri2fly.org/mallorca-tricamp-zapisky>

Viac o hotely TU:

https://www.tripadvisor.sk/Hotel_Review-g1222290-d273039-Reviews-Viva_Blue_Spa-Playa_de_Muro_Majorca_Balearic_Islands.html

IZBY:

- Rezervovaných je 8 apartmánov pre 3-och = **kapacita je 22 ľudí + 3-ja tréneri** ktorí si skupinu rozdelia do 3-och výkonnostných skupín. **(registrácia možná do 14.1.2023 – platba zálohy 50% do 31.1.2023)**

LETENKY:

- Každý kupuje sám, lety sú z Bratislavy priamo do Palmy a späť. *odporúčame zatiaľ nekupovať BIKE k letenkám (neskôr možnosť doplnenia), zistujeme možnosť dopravy bicyklov formou veľkého auta ktoré bude následne k dispozícii na mieste.*

PLÁVANIE – Rezervované dráhy:

- **Rezervované dráhy** sú vždy ráno pred raňajkami alebo podľa tréningového plánu. V cene pobytu je aj cena za dráhy + tréningový systém pod dohľadom trénerov.

CENA:

7 DŇOVÝ TERMÍN (8 – 15.4.2022)

Pre členov tímu: 600E (*ubytovanie + strava + doprava + plavecké dráhy + tréningový program*) + **Letenky**

Pre nečlenov tímu: 890E (*ubytovanie + strava + doprava + plavecké dráhy + tréningový program*) + **Letenky**

(v cene je zahrnuté zabezpečenie tréningového programu, trás, ubytovania, dopravy a plavecké dráhy)

(v cene nieje zahrnutá lokálna taxa, ktorú sa dozvieme až na mieste – desiatky eur.)

11 DŇOVÝ TERMÍN (8 – 19.4.2022)

Pre členov tímu: 950E (*ubytovanie + strava + doprava + plavecké dráhy + tréningový program*) + **Letenky**

Pre nečlenov tímu: 1290E (*ubytovanie + strava + doprava + plavecké dráhy + tréningový program*) + **Letenky**

(v cene je zahrnuté zabezpečenie tréningového programu, trás, ubytovania, dopravy a plavecké dráhy)

(v cene nieje zahrnutá lokálna taxa, ktorú sa dozvieme až na mieste – desiatky eur.)

Foto z roku 2022 pre inšpiráciu ☺



