

# MALLORCA

29.3.2024 – 3.4.2024 (začiatočníci)

(let VIE – Palma – BA)

alebo

3.4.2023 – 10.4.2023 (mier.pokročilí)

(let BA – Palma – BA)

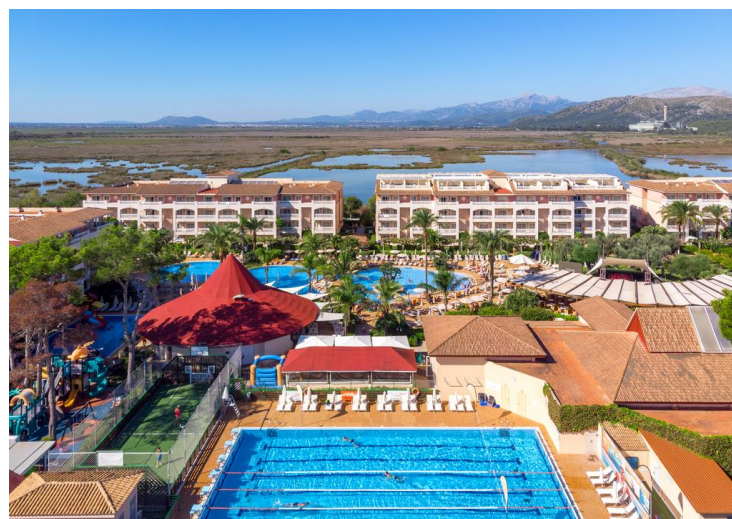


## PORT D'ALCÚDIA HOTEL VIVA BLUE SPA

### 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 aj tento rok obohatené 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” ale 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 záberov TU:**  
<https://www.instagram.com/p/CrTs3euux5a/>

**Viac o hotely TU:**

[https://www.tripadvisor.sk/Hotel\\_Review-g1222290-d273039-Reviews-Viva\\_Blue\\_Spa-Playa\\_de\\_Muro\\_Majorca\\_Balearic\\_Islands.html](https://www.tripadvisor.sk/Hotel_Review-g1222290-d273039-Reviews-Viva_Blue_Spa-Playa_de_Muro_Majorca_Balearic_Islands.html)

## **IZBY:**

- Rezervovaných je 7 apartmánov po 3-och = **kapacita je 18 ľudí + 3-ja tréneri** ktorí si skupinu rozdelia do 3-och výkonnostných skupín. **(registrácia možná do 14.1.2024 – platba zálohy 50% do 31.1.2024)**

## **LETENKY:**

- Si každý kupuje sám, lety sú z Bratislavy alebo Viedne priamo do Palmy a späť. *(Letenky sa komunikujú v pre to určenej skupine vytvorenej pre účastníkov.)*
- **Doprava Autobusom** je na mieste zabezpečená z letiska na hotel a následne z hotela na letisko spať.
- Možnosť **zapožičania bicyklov** priamo na mieste. *(Možnosť zarezervovať po vlastnej osi alebo skupinovo = kontaktovať Patrik Č.)*

## **PLÁVANIE:**

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







Triathlon To Fly

## CENA:

### 6 DŇOVÝ TERMÍN (29.3 – 3.4.2024)

**Pre členov tímu: 499E** (*ubytovanie + strava + doprava + plavecké dráhy + tréningový program*) + **Letenky**

**Pre nečlenov tímu: 699E** (*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.)

### 8 DŇOVÝ TERMÍN (3.4 – 10.4.2024)

**Pre členov tímu: 649E** (*ubytovanie + strava + doprava + plavecké dráhy + tréningový program*) + **Letenky**

**Pre nečlenov tímu: 999E** (*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.)

**Pár foto pre inšpiráciu ☺**





