

OBÓZ OPEN WATER

GOŁUBIE KASZUBSKIE

19-22.06.2025

7-10.08.2025



swimly

Zapraszamy na 4 dniowy obóz pływacki w miejscowości Gołubie Kaszubskie, nad jeziorem Dąbrowskim. Nauczymy Cię jak bezpiecznie i dobrze technicznie pływać na wodach otwartych. Treningi w jeziorze uzupełnimy analizą video. Nauczamy według metodologii Total Immersion. Warunkiem uczestnictwa jest ukończenie kursu pływania kraulem metodą Total Immersion 1. stopnia.

MIEJSCE

Miejscowość Gołubie Kaszubskie położona jest na skraju Kaszubskiego Parku Krajobrazowego w otoczeniu malowniczo położonych jezior. Będziemy mieszkać w willi z wyżywieniem - śniadaniem i obiadową kolacją. W miejscowości Kościerzyna (17 km od naszego miejsca zakwaterowania) znajduje się basen 25 m.



PLAN OBOZU

Czwartek 19.06. / 07.08.

14:00 - zakwaterowanie
15-16:30 - trening pływacki
17:00 - obiadokolacja
20-21 - analiza video

Piątek 20.06. / 08.08.

7:30-8:15 - poranne pływanie
9:00 - śniadanie
11-12:30 - trening pływacki
15:00 - obiadokolacja
18-19:30 - trening pływacki (basen)
20-21 - analiza video

Sobota 21.06. / 09.08.

7:30-8:15 - poranne pływanie
9:00 - śniadanie
12-13:30 - trening pływacki
15:00 - obiadokolacja
16:00-17:00 - analiza video
18-19:30 - trening pływacki (basen)

Niedziela 22.06. / 10.08.

7:30-8:15 - lekkie pływanie
9:00 - śniadanie
11-14 - Challenge Swim
15:00 - obiadokolacja i zakończenie obozu

JAKIE ELEMENTY TRENUJEMY

- przezwyciężenie lęku i stresu związanego z wodą otwartą
- bezpieczeństwo i rozwaga na wodach otwartych
- nawigacja i orientacja w terenie
- równowaga, opływowość, napęd całym ciałem
- optymalizacja SL dla określonego dystansu i tempa
- adaptacja techniki dla różnych kombinacji SL i SR oraz warunków (wiatr, falowanie, prądy)
- obustronne oddychanie
- pływanie w grupie (wyprzedzanie, drafting, pływanie synchronicznie)
- symulacja wyścigu (start grupowy, opływanie boi, wyjście z wody)

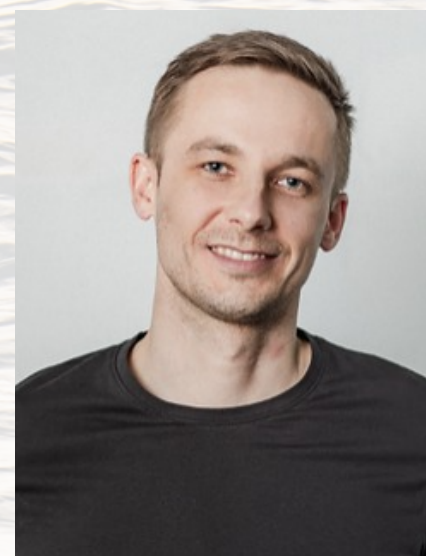


TRENERZY

Paweł Lewicki - założyciel Total Immersion Polska. Tytuł trenera uzyskał w styczniu 2003 roku po kursie szkoleniowym prowadzonym przez twórcę Total Immersion Terrego Laughlina. Szkolił pływaków między innymi w Stanach Zjednoczonych, Turcji, Niemczech, Szwecji i Hong Kongu. W czasie swojej działalności zawodowej przeszkolił ponad 3000 pływaków i ponad 60 trenerów na terenie Polski i zagranicą.



Piotr Golonka - właściciel szkoły pływania Swimly (swimly.pl), były zawodnik WKS Śląsk Wrocław, Instruktor Pływania (Akademia Mistrzostwa Sportowego) i Trener Total Immersion I i II stopnia. Pasjonat pływania, regularnie podnosi swoje kwalifikacje na różnego rodzaju kursach.



CENA

1850 PLN; zawiera:

- zakwaterowanie (3 noce)
- 3 śniadania
- 4 obiadowe kolacje
- szkolenie praktyczne pływania w wodach otwartych (12h), 1 trener na 5 uczestników
- szkolenie teoretyczne i analiza video

KONTAKT

Paweł Lewicki - p.lew6@wp.pl, 504 650 398

Piotr Golonka - info@swimly.pl, 691 426 205

