DLA KLUBÓW, AKADEMII I KLAS SPORTOWYCH

TWÓJ PLAN TRENINGOWY. NASZE ZAPLECZE DLA DRUŻYNY.

OBOZY SIATKARSKIE W BANDEROZIE

Przyjedź z zespołem i własną kadrą. Połącz treningi w Hali Chrobry z pobytem w ośrodku i wspólnym czasem poza boiskiem.

Termin i długość pobytu do uzgodnienia.

CENA POBYTU

190 zł

za osobodzień

TRENING DZIENNIE

2 × 1,5 godz.

1 opiekun na 15 uczestników gratis



SPRAWDŹ TERMIN DLA SWOJEJ DRUŻYNY

banderoza.pl • 509 529 490 • kontakt@banderoza.pl

TRZY BOISKA.
MIEJSCE NA WASZ TRENING.

Hala Chrobry przy ul. Damrota 1, około 300 m od ośrodka. Przestrzeń do pracy z zespołem i podziału treningu na grupy.



HALA CHROBRY • SIATKÓWKA

3 BOISKA
każde 18 × 9 m

72 × 24 M
przestrzeń sportowa

8 SZATNI
zaplecze hali


TRENING I MINISIATKÓWKA

DWÓJKI, TRÓJKI, CZWÓRKI

Dwójki: 9 × 3,5 m
Trójki: 14 × 4,5 m
Czwórki: 7 × 14 m

Układ boisk dobieramy do wieku grupy. Sektory, wysokości siatek i sprzęt ustalamy przed przyjazdem.

WASZA KADRA PROWADZI TRENING. MY UZGADNIAMY ZAPLECZE.

Godziny korzystania, przydział boisk oraz ewentualną wyłączność potwierdzamy indywidualnie.

UZUPEŁNIJ TRENING.
ZMIEŃ OTOCZENIE GRY.

Połącz pracę w hali z zajęciami na terenie Banderozy i przygotowaniem motorycznym prowadzonym przez Waszą kadrę.


BOISKO ZEWNĘTRZNE

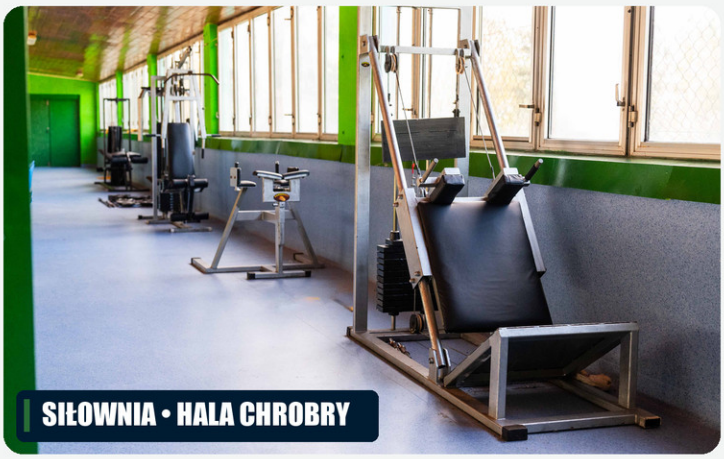

BOISKO PIASZCZYSTE

TRENING NA TERENIE OŚRODKA

Czerwone boisko do siatkówki jako uzupełnienie zajęć w hali.

GRA W INNYCH WARUNKACH

Boisko piaszczyste z siatką. Program zajęć zależy od pogody i planu grupy.


SIŁOWNIA • HALA CHROBRY

PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE

Korzystanie z siłowni w cenie pobytu.

Ćwiczenia i obciążenia dobiera Wasza kadra. Godziny zajęć uzgadniamy.

INBODY I ODPRAWY

Badanie składu ciała InBody w cenie pobytu. Sale wspólne służą odprawom i omówieniu treningów.

HALA + BOISKA + PRACA UZUPEŁNIAJĄCA

Dostępność obiektów i sprzętu, godziny zajęć oraz wyposażenie sal do analizy (ekran, połączenia) potwierdzamy dla grupy.

ODPOCZYNEK I POSIŁKI. BAZA MIĘDZY TRENINGAMI.

Pokoje z prywatnymi łazienkami, posiłki dopasowane do planu pobytu i wspólna przestrzeń dla drużyny.

ZAKWATEROWANIE



POKOJE Z ŁAZIENKAMI



WARIANT Z ŁÓŻKAMI PIĘTROWYMI

Dla uczestników: pokoje 4- i 6-osobowe z łazienkami i łóżkami piętrowymi.

Dla kadry: pokoje 2- i 3-osobowe z łazienkami.

Rozmieszczenie grupy ustalamy wspólnie.

WYŻYWIENIE



BUFET • POSIŁKI DLA GRUP

4 POSIŁKI DZIENNIE

3 GŁÓWNE BEZ LIMITU PORCJI

Śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja. Godziny posiłków dopasowujemy do harmonogramu treningów.

Diety, również wegańską, należy zgłosić i uzgodnić przed pobytem.

FILTROWANA WODA • STAŁY DOSTĘP PRZEZ CAŁĄ DOBĘ

Rozmieszczenie grupy zależy od dostępności pokoi. Diety i alergie prosimy zgłosić przed przyjazdem, aby uzgodnić odpowiednie menu.

DRUŻYNA TAKŻE POZA BOISKIEM.

Wspólny czas po treningu dopasowujemy do wieku zawodników, sezonu i rytmu pracy zespołu.
Kino i dodatkowe animacje oraz ewentualne dopłaty uzgadniamy osobno.


KINO • UZGADNIANE OSOBNO


BASEN ODKRYTY • SEZONOWO


GROTA SOLNA • HALA CHROBRY

REGENERACJA W CENIE

Latem codzienny basen z ratownikiem.
Jaskinia solna 2 razy w tygodniu.
Korzystanie z sauny.

INTEGRACJA W CENIE

Ognisko z kiełbaskami zamiast kolacji,
gry plenerowe i dyskoteki.
Program dopasowujemy do grupy.

W CENIE POBYTU • WYCIECZKA W GÓRY OPAWSKIE

Wycieczka na Biskupią Kopę z autokarem i przewodnikiem dla grup od 30 osób lub rajd pieszy na Przednią Kopę ze spacerem po odrestaurowanej części Głuchołaz. Harmonogram atrakcji dopasowujemy do długości pobytu, sezonu i planu treningowego.

WASZ PLAN TRENINGOWY. WSPÓLNIE USTALONY POBYT.

Przykładowy rytm dnia. Godziny i obciążenia ustalacie z własną kadrą, a koordynator pomaga dopasować obiekty, posiłki i aktywności.

RANO

Śniadanie i przygotowanie do zajęć.

PRZED POŁUDNIEM

Pierwszy trening: 1,5 godziny w hali lub na boisku, z Waszą kadrą.

W ŚRODKU DNIA

Obiad, odpoczynek i czas na regenerację.

PO POŁUDNIU

Drugi trening: 1,5 godziny.
Przerwa na podwieczorek i odpoczynek.

WIECZOREM

Kolacja, podsumowanie dnia i wspólny czas drużyny.



KOORDYNACJA POBYTU

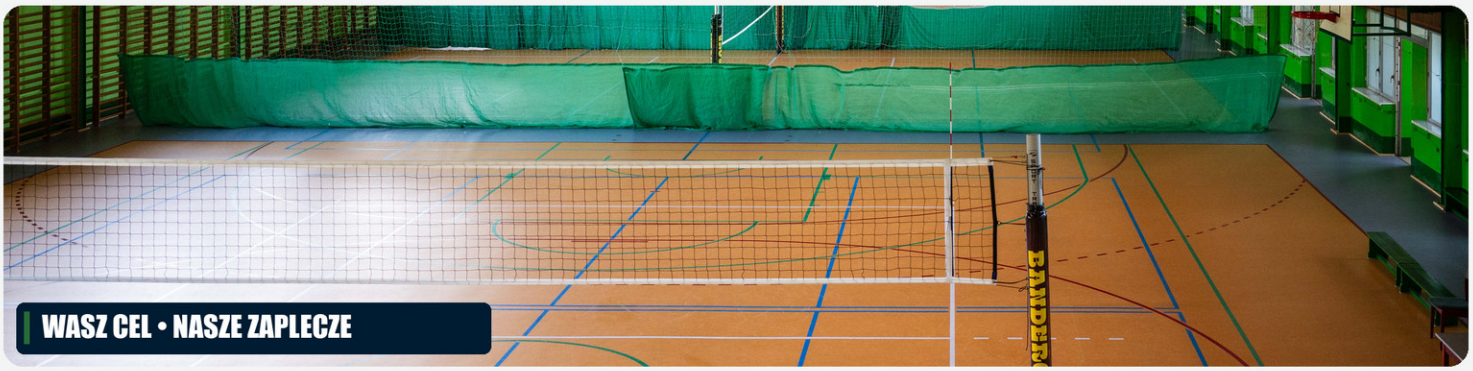
Uzgadniamy harmonogram obiektów, posiłki i aktywności. Trenerzy określają cele, ćwiczenia i obciążenia.

CODZIENNY TRENING
2 × 1,5 GODZINY

PROGRAM TRENINGOWY
WASZEJ KADRY

Dobór obiektów i godziny treningów uzgadniamy z koordynatorem. To przykładowy rytm dnia.
Godziny przyjazdu i wyjazdu, posiłki oraz realizację treningów w tych dniach ustalamy indywidualnie.
Harmonogram uwzględnia przejścia między obiektami, odpoczynek i program drużyny.

JEDNA OFERTA.
DLA WASZEJ DRUŻYNY.



POBYT DRUŻYNY
190 zł
za osobodzień

ZAKWATEROWANIE
Pokoje z łazienkami

WYŻYWIENIE
4 posiłki i filtrowana woda

TRENING
Codziennie 2 × 1,5 godziny

INBODY
Badanie składu ciała w cenie

REGENERACJA
Jaskinia solna 2 razy w tygodniu; sauna

DLA KADRY I GRUPY
GRATIS
1 opiekun na 15 uczestników

„CUDA WIANKI" SZEFA
Masaże, jacuzzi i sauna w cenie

POKOJE DLA KADRY
2- i 3-osobowe z łazienkami

WSPARCIE GRUPY
Opieka medyczna i koordynator

WASZ PROGRAM
Treningi prowadzi kadra drużyny

ORGANIZACJA
Godziny obiektów do uzgodnienia

DODATKOWO W CENIE POBYTU

Latem basen z ratownikiem, ogniska zamiast kolacji, gry plenerowe i dyskoteki.
Wycieczka na warunkach opisanych na stronie 5. Możliwość korzystania z pralni oraz sprzętu sportowego i multimedialnego ośrodka.
Dla kadry w strefie «Cuda Wianki» Szefa – masaże, jacuzzi, sauna i komora hiperbaryczna w cenie pobytu.
Termin i długość pobytu ustalamy indywidualnie. Krótsze pobyty zależą od sezonu i dostępności.
Kino, dodatkowe animacje i ewentualne dopłaty uzgadniamy osobno. Posiłki w dniu przyjazdu i wyjazdu oraz końcowe warunki rezerwacji potwierdzamy z koordynatorem.

PODAJ TERMIN I LICZEBNOŚĆ DRUŻYNY.

ZAPLANUJMY OBÓZ TWOJEJ DRUŻYNY.

Prześlij kilka informacji. Sprawdzimy dostępność i przygotujemy propozycję pobytu dopasowaną do Waszego zespołu.



KONTAKT Z BANDEROZĄ

Katarzyna Rożek

507 069 436

kontakt@banderoza.pl

Kompleks Turystyczny „Sudety” Ośrodek Banderoza

ul. Powstańców Śląskich 23, 48-340 Głuchołazy

banderoza.pl

CO WARTO PRZESŁAĆ?

1. Planowany termin i długość pobytu.
2. Liczba zawodników oraz osób kadry.
3. Wiek, poziom sportowy i podział na grupy.
4. Potrzebne godziny treningów, liczba boisk i wysokości siatek.
5. Sprzęt, układ pokoi, diety oraz wybrane aktywności.

TWÓJ PLAN TRENINGOWY. NASZE ZAPLECZE DLA DRUŻYNY.