BANDEROZA

GŁUCHOŁAZY · GÓRY OPAWSKIE

DLA KLUBÓW I SEKCJI Z WŁASNĄ KADRĄ

OBOZY SPORTÓW WALKI

TWÓJ PROGRAM TRENINGOWY. BAZA DLA CAŁEGO KLUBU.

Maty, ring, oktagon i siłownia w Hali Chrobry.
Noclegi, wyżywienie i koordynacja pobytu w Banderozie.

190 zł / osobodzień

POBYT DO UZGODNIENIA





BJJ



BOKS



KARATE

SPRAWDŹ TERMIN DLA SWOJEGO KLUBU

banderoza.pl

509 529 490

kontakt@banderoza.pl

WASZ PROGRAM. WSPÓLNY RYTM. WIĘCEJ CZASU DLA ZAWODNIKÓW.

Zgrupowanie to czas na powtórzenia, indywidualne wskazówki i pracę z grupą.
Wy ustalacie cele szkoleniowe. My pomagamy zorganizować zaplecze pobytu.



PRACA TRENERA • UWAGA SKUPIONA NA GRUPIE

JEDEN PLAN ŁĄCZY TRENING, POSIŁKI I ODPOCZYNEK.

WASZ PROGRAM

Wasi trenerzy ustalają ćwiczenia, obciążenia i podział na podgrupy. Plan odpowiada celom Waszego klubu.

PRZESTRZEŃ

Maty, ring lub oktagon dobieramy do dyscypliny i liczby osób ćwiczących jednocześnie. Godziny uzgadniamy wcześniej.

ORGANIZACJA

Opieka medyczna i wsparcie koordynatora. Pomagamy połączyć treningi, posiłki i odpoczynek grupy.

1 OPIEKUŃ NA 15 UCZESTNIKOW GRATIS

Podajcie liczbę zawodników i kadry, wiek uczestników oraz planowany termin.
Na tej podstawie uzgodnimy warunki pobytu i dostęp do stref treningowych.

BAZA POBYTOWA I HALA. KRÓTKA DROGA MIĘDZY ZAJĘCIAMI.

Noclegi i posiłki w Banderozie, treningi w Hali Chrobry przy ul. Damrota 1.
Około 300 m między obiektami ułatwia organizację kolejnych punktów dnia.



BANDEROZA I OTOCZENIE • GŁUCHOŁAZY

72 × 24 m	3	8
PRZESTRZEŃ SPORTOWA	SEKTORY HALI	SZATNI

BANDEROZA
Noclegi i posiłki
ul. Powstańców Śląskich 23

OKOŁO 300 m

HALA CHROBRY
Trening i szatnie
ul. Damrota 1

PRZED REZERWACJĄ

Ustalamy godziny zajęć, przydział stref i wyposażenie potrzebne Waszej grupie.

W PLANIE DNIA

Uwzględniamy przejście do hali, posiłki i przerwy pomiędzy blokami treningów.

SPÓJNY HARMONOGRAM UŁATWIA PRACĘ KADRY.

MATY DO TECHNIKI, PRACY W PARACH I W PODGRUPACH.

Maty zapaśnicze oraz puzzle pozwalają zaplanować różne rodzaje zajęć. Podłoże i konfigurację przestrzeni uzgodnimy z Waszą kadrą.



TRENING NA MATACH • PROGRAM PROWADZI KADRA KLUBU

12 × 12 m MATY ZAPAŚNICZE

8 × 8 m MATY PUZZLE



BJJ I ZAPASY



KARATE

PRACA Z PARTNEREM

Technika i zadania w podgrupach. Trener dobiera ćwiczenia oraz tempo do poziomu i celów uczestników.

TECHNIKA INDYWIDUALNA

Układy, ćwiczenia w parach i powtórzenia według programu klubu. Dopasowanie podłoża ocenia Wasza kadra.

PODAJ WYMAGANIA WOBEC MAT I LICZEBNOŚĆ PODGRUP.

RING, OKTAGON I WORKI. TRZY STREFY PRACY NAD TECHNIKĄ.

Praca nóg, zadania z partnerem i ćwiczenia na workach w Hali Chrobry.
Podział czasu między strefy dopasujemy do uzgodnionego programu klubu.


RING • 6 m


OKTAGON • 8 m

BOKS I KICKBOXING

Technika, praca nóg i zadania z partnerem. Trenerzy ustalają cele poszczególnych ćwiczeń i organizację zajęć.

PROGRAM MMA

Zajęcia w oktagonie zgodne z planem Waszej kadry. Zakres korzystania ze strefy potwierdzamy przed rezerwacją.


8 WORKÓW TRENINGOWYCH

TRENING I WYPOSAŻENIE

Worki uzupełniają trening techniczny Waszej grupy.

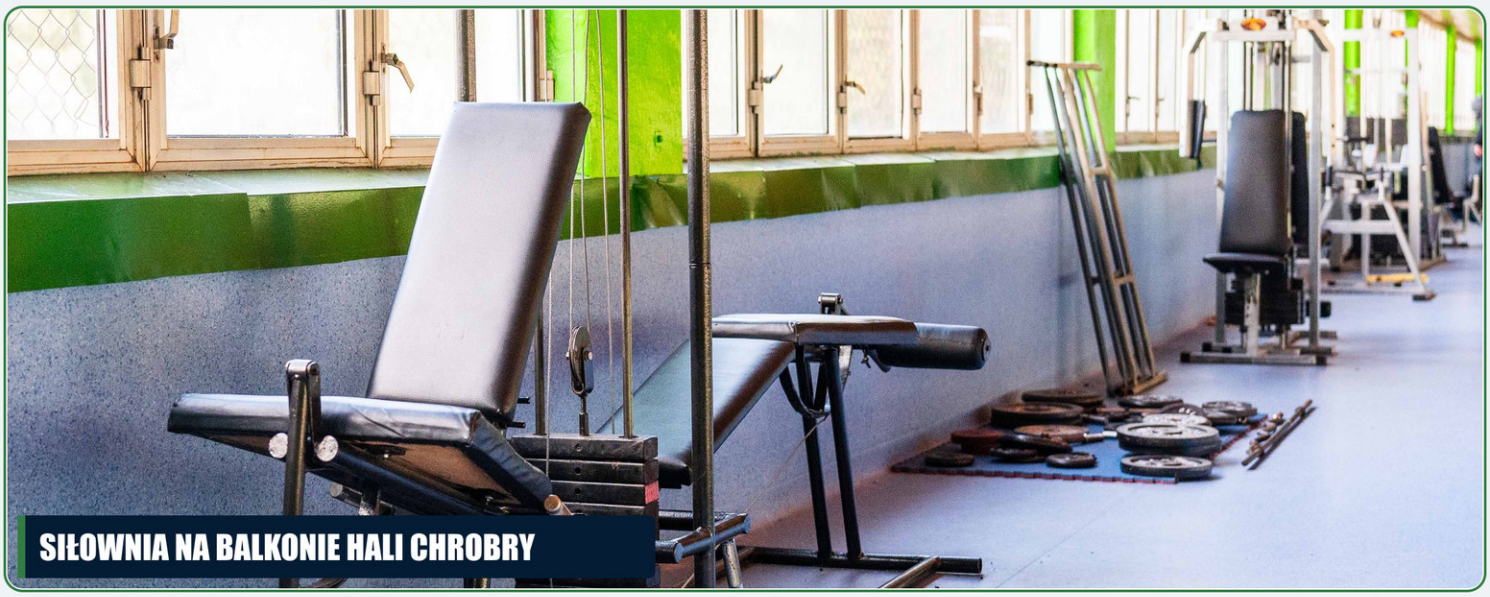
Rękawice, ochraniacze i wyposażenie osobiste przywożą zawodnicy zgodnie z zaleceniami trenera. Tarcze i dodatkowe akcesoria potwierdzamy przed pobytem.

USTALMY GODZINY I PODZIAŁ STREF DLA WASZEGO KLUBU.

Dostępność potwierdzamy przed rezerwacją. Wyłączność wymaga osobnego uzgodnienia.

UZUPEŁNIJ TRENING. OMÓW PRACĘ Z ZAWODNIKAMI.

Siłownia do pracy uzupełniającej i sale wspólne na spotkania zespołu.
Połączcie zajęcia ruchowe z omówieniem wniosków i celów na kolejny dzień.



SIŁOWNIA NA BALKONIE HALI CHROBRY

PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE WEDŁUG PLANU KADRY

Ćwiczenia i obciążenia dobierają Wasi trenerzy. Przed przyjazdem uzgodnimy dostęp do sprzętu, godziny korzystania z siłowni oraz liczebność podgrup.



SALE WSPÓLNE • CZAS NA ODPRAWĘ

PODSUMOWANIE DNIA

Wskazówki dla zawodników, omówienie treningu i plan zajęć. Grupa może spotkać się poza halą.

Liczbę miejsc, ekran i podłączenie urządzenia trenera potwierdzimy przed przyjazdem.

INBODY W CENIE POBYTU

Badanie składu ciała dla uczestników obozu.

Termin i organizację pomiarów ustalamy z koordynatorem.

BAZA KLUBU MIĘDZY TRENINGAMI.

Pokoje dla zawodników i kadry, własne łazienki i miejsce na odpoczynek.
Rozmieszczenie grupy przygotujemy zgodnie z Waszym składem i dostępnością.

ZAWODNICY • POKOJE 4- I 6-OSOBOWE



WARIANT Z ŁÓŻKAMI PIĘTROWYMI

Podział uczestników na pokoje ustalimy z organizatorem przed przyjazdem. Uwzględniamy liczebność Waszej grupy.

KADRA • POKOJE 2- I 3-OSOBOWE



POKOJE DLA TRENERÓW I OPIEKUNÓW

Przydział pokoi kadry uzgadniamy przy planowaniu zakwaterowania, zgodnie ze składem zespołu trenerów.



WŁASNE ŁAZIENKI W POKOJACH

ODPOCZYNEK PO ZAJĘCIACH

Po treningach wracacie do Banderozy na posiłek i odpoczynek. Sale wspólne mogą służyć spotkaniom Waszej grupy.

W harmonogramie uwzględniamy czas na przejście do hali i przerwy między kolejnymi punktami programu.

DO UZGODNIENIA PRZED PRZYJAZDEM

Liczba zawodników i kadry • podział pokoi • godziny przyjazdu i wyjazdu

1 OPIEKUN NA 15 UCZESTNIKÓW GRATIS.

POSIŁKI WPISANE W PLAN TRENINGÓW.

4 posiłki dziennie: śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja.
Godziny posiłków łączymy z harmonogramem zajęć i przerw Waszej grupy.


WYŻYWIENIE W BANDEROZIE • WSPÓLNY RYTM DNIA

3 GŁÓWNE POSIŁKI BEZ LIMITU PORCJI

ŚNIADANIE • OBIAD • KOLACJA

+ PODWIECZOREK


PRZYKŁADOWY BUFET

POSIŁKI A HARMONOGRAM

Trening, posiłek i czas na odpoczynek powinny tworzyć spójny plan dnia. Godziny uzgadniamy z organizatorem.

Zakres wyżywienia w dniu przyjazdu i wyjazdu ustalamy dla Waszego pobytu.

FILTROWANA WODA • CAŁĄ DOBĘ

Stały dostęp do filtrowanej wody podczas pobytu w Banderozie. Uwzględnijcie przerwy na nawodnienie w programie Waszych treningów.

DIETY • ZGŁOŚ POTRZEBY WCZEŚNIEJ

Diety, w tym wegańską, zgłoście przed przyjazdem. Szczegóły posiłków ustalimy z kuchnią dla Waszej grupy.

ODPOCZYNEK I WSPÓLNY CZAS. WAŻNA CZĘŚĆ WASZEGO OBOZU.

Po treningu zostawcie miejsce na odpoczynek i spotkania poza salą.
Program dobieramy do wieku zawodników, obciążeń i długości pobytu.



BASEN ODKRYTY • DOSTĘPNY W SEZONIE LETNIM

ZAPLANUJCIE CZAS NA ODPOCZYNEK MIĘDZY TRENINGAMI

Latem codzienny dostęp do basenu z ratownikiem w cenie pobytu.



JASKINIA SOLNA • SPOKOJNIEJSZA CZĘŚĆ DNIA

Jaskinia solna w cenie pobytu:
2 sesje w tygodniu.
Harmonogram ustalamy dla grupy.



KINO PLENEROWE • WSPÓLNE PRZEŻYCIA

Ognisko z kiełbaskami w cenie, zamiennie za kolację. Wspólny czas i pozostałe aktywności uzgadniamy.

W CENIE • WYCIECZKA LUB RAJD

Biskupia Kopa lub Przednia Kopa

DLA KADRY • W CENIE POBYTU

Masaże, jacuzzi, sauna
i komora hiperbaryczna

Wycieczka na Biskupią Kopę: autokar i przewodnik dla grup od 30 osób.
Alternatywa: rajd na Przednią Kopę ze spacerem po Głuchołazach. Terminy do uzgodnienia.

KAŻDY DZIEŃ MA SWÓJ RYTM. WASZA KADRA NADAJE MU CEL.

Przykładowy dzień treningowy — godziny mają charakter orientacyjny.
Codziennie 2 × 1,5 godziny treningu. Godziny i strefy uzgadniamy z koordynatorem.

08:00 — ŚNIADANIE
Przygotowanie do wyjścia na halę.

09:30 — PIERWSZY TRENING • 90 MIN
09:30–11:00 • technika i zadania.

11:00 — PRZERWA PO ZAJĘCIACH
Powrót, nawodnienie, odpoczynek.

13:00 — OBIAD
Czas na posiłek i odpoczynek.

15:30 — DRUGI TRENING • 90 MIN
15:30–17:00 • program Waszej kadry.

17:00 — PODWIECZOREK I PRZERWA
Spokojny czas między zajęciami.

19:00 — KOLACJA
Wspólny posiłek grupy.

20:00 — ODPRAWA LUB INTEGRACJA
Wnioski z dnia albo wspólny czas.

22:00 — ODPOCZYNEK NOCNY
Godzinę ustalamy z opiekunami.


TECHNIKA • PRACA Z KADRĄ


TRENING UZUPEŁNIAJĄCY

MIEJSCE NA PRZERWY

Uwzględniamy przejścia do hali, przebranie i przygotowanie sprzętu. Intensywność oraz przerwy ustalają trenerzy klubu.

HARMONOGRAM DOPASOWANY DO WASZEJ GRUPY

Dni przyjazdu i wyjazdu oraz ich program ustalamy indywidualnie.

PLAN DNIA MA WSPIERAĆ TRENING I CZAS NA ODPOCZYNEK.

JEDNA CENA ZA OSOBODZIEŃ. POBYT DLA WASZEGO KLUBU.

Termin i długość obozu dopasujemy do potrzeb klubu oraz dostępności.
Treningi prowadzi Wasza kadra. My zapewniamy zaplecze pobytu.

OBÓZ SPORTÓW WALKI

190 zł / osobodzień

Cena za osobę za dzień pobytu.

TERMIN I DŁUGOŚĆ POBYTU

Uzgadniamy z koordynatorem.
Krótsze pobyty potwierdzamy

zależnie od sezonu i dostępności.

W CENIE POBYTU

TRENING	Codziennie 2 × 1,5 godziny
WSPARCIE	Opieka medyczna i koordynatora
OPIEKUN	1 opiekun na 15 uczestników gratis
INBODY	Badanie składu ciała w cenie
DLA KADRY	Masaże, jacuzzi, sauna i komora hiperbaryczna

POBYT I WYŻYWIENIE W CENIE

Noclegi • uzgodnione udostępnienie obiektów • koordynacja pobytu
3 główne posiłki bez limitu porcji • podwieczorek • filtrowana woda

WARUNKI USTALAMY Z WASZĄ KADRĄ

Treningi prowadzą trenerzy klubu. Godziny i podział stref uzgadniamy.
Program i posiłki w dniach przyjazdu i wyjazdu potwierdzamy indywidualnie.
Dodatkowe usługi i ewentualne dopłaty ustalamy przed rezerwacją.

PODAJ TERMIN I LICZBĘ OSÓB. SPRAWDZIMY DOSTĘPNOŚĆ.

SPRAWDŹ TERMIN DLA SWOJEGO KLUBU.

Podaj termin, dyscyplinę i liczbę uczestników. Sprawdzimy dostępność i przygotujemy propozycję pobytu dopasowaną do Waszego programu.



KATARZYNA ROŻEK
507 069 436
kontakt@banderoza.pl
banderoza.pl

ul. Powstańców Śląskich 23
48-340 Głuchołazy

1. POTRZEBY KLUBU

Przesyłasz termin, skład grupy i wymagania dotyczące treningów. To punkt wyjścia do ustaleń.

2. WSPÓLNE USTALENIA

Uzgadniamy obiekty, zakwaterowanie i zakres pobytu. Sprawdzamy dostępność dla grupy.

3. PROPOZYCJA

Otrzymujesz zakres pobytu, cenę oraz warunki rezerwacji. Ustalamy szczegóły kolejnych kroków.

CO WARTO PRZESŁAĆ W PIERWSZEJ WIADOMOŚCI?

01 KLUB I TERMIN
Nazwa klubu, dyscyplina, termin i długość pobytu.

02 SKŁAD GRUPY
Liczba zawodników i trenerów oraz wiek uczestników.

03 PLAN TRENINGÓW
Wymagania wobec mat, ringu lub oktagonu; podgrupy i bloki.

04 POTRZEBY POBYTU
Diety, organizacja zakwaterowania i potrzeby transportowe.

TWÓJ PROGRAM TRENINGOWY. BAZA DLA CAŁEGO KLUBU.