



CAMP INFO

CDS Szczyrk 14-16.07.2017





W imieniu całego zespołu dziękujemy za Waszą obecność na kolejnych warsztatach treningowych ROK'a. Przed Wami 3 dni mocnej pracy nad aspektami przygotowania psychomotorycznego. Warsztaty zaczniemy od odprawy technicznej i treningu wprowadzającego. Po tym treningu będziemy wiedzieć jak wygląda grupa pod kątem fizycznym, a każdy z uczestników będzie znał zasady. Drugi dzień to już mocna praca, w tym zajęcia z specjalistą od fizjoterapii. Trzeci dzień to mocne uderzenie pod kątem wytrzymałości i pracy indywidualnej. Zakończenie obozu to tradycyjne zawody „Best athlete” ☺

Liczymy na pełne zaangażowanie w trakcie treningów, profesjonalne podejście i tworzenie sportowego team spirit.

Czas który tu poświęcamy musi być mocno efektywny. Trzymamy kciuki za Waszą postawę!



COS Szczyrk

Ośrodek stał się na przestrzeni lat miejscem licznych zgrupowań sportowych polskich i zagranicznych reprezentacji narodowych. COS w Szczyрку to miejsce, gdzie można spotkać wielu wybitnych sportowców, z medalistami mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich włącznie. To tu, korzystając ze znakomitej bazy sportowej, systematycznie przygotowują się do ważnych imprez sportowych.





TEAM

MAREK OLSZEWSKI



W sporcie wyczynowym jako zawodnik od 2005 roku, jako trener od 2012.

Reprezentant Polski 2010-2012. Zawodnik najmocniejszej ligi triathlonu w Europie-

1 Bundesligi Niemieckiej w barwach TuS Neukolln Berlin.

Życiówka dystans olimpijski: 1.55.40h. Życiówka pływanie 1500m: 17.46', Życiówka bieg 10km: 32.40'

Absolwent AWF Katowice i studiów podyplomowych „Przygotowania Motorycznego”. Od 2012 roku trener m.in. Karola Basza, Kajetana Kajetanowicza a w sportach olimpijskich trener czołowych triathlonistów, pływaków w Polsce.

W ciągu 5 lat pracy jako trener, ze swoimi zawodnikami w różnych dyscyplinach (pływanie, kolarstwo, triathlon, rajdy i wyścigi samochodowe) zdobył łącznie kilkanaście prestiżowych medali, w tym Mistrzostwo Świata i dwukrotnie Mistrzostwo Europy.

Wolne chwile spędza na treningu na symulatorze i testach kartingowych w kat. ROK GP. Celem na motorsport jest start w Le Mans oraz wygranie finału światowego ROKa w Lonato.

„Życie to przygoda na którą trzeba zapracować”

DOMINIK PIKORSKI



Z zawodu fizjoterapeuta, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, oraz profesjonalny „Fitter” specjalizujący się w BikeFittingu.

Od 2012 roku triathlonista. Ma na swoim koncie wiele sukcesów m.in.

Vice-Mistrz Polski U24 w 2014 roku, 2-krotny Mistrz Polski w Cross triathlonie U24,

Vice Mistrz Polski U24 w Triathlonie na dystansie Olimpijskim w 2016 roku.

Wykorzystując swe doświadczenie startowe oraz wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii, fizjoterapii, w 2014 roku Dominik rozpoczął przygotowywanie do startów innych triathlonistów. Ich osiągnięcia oraz wyniki poprawiane z sezonu na sezon dowodzą, że współpraca w realizacji wspólnych celów była i jest skuteczna.

W pełni oddany i profesjonalny we współpracy z zawodnikami, czego nigdy pracą nie nazywa.

„Głowa rządzi”

Do zobaczenia w Szczyrku!

