

# Plavecký tréninkový camp – Brdy

**Termín:** 26.10.- 29.10. 2023

## **Tréninkový camp je určen pro:**

Mírně pokročilé plavce, kteří se chtějí zlepšit svoje dosavadní dovednosti, posunout se v plavecké technice a zapracovat na kondici.

## **Obsah campu:**

- Rozmanité plavecké
- Analýza plavecké techniky
- Přednášky
  - Stravování (v běžném režimu, při závodě)
  - Regenerace (strečink, regenerační nástroje, dechové cvičení, masáže)
  - Psychická stabilita, vyrovnanost
  - Plavání jako zdravotní prostředek
- Zábava :)