



nutraxx training system™



Włochy – Lombardia – Lago di Iseo (lub Lago di Garda, Bardolino)
Przykładowy Harmonogram (7, 10 lub 14 dni) Turnusu Treningowego:
marzec/kwiecień 2012

Systemy pomiaru mocy; Garmin GPS; pomiary: LCT, HKT, HGB; odnowa: masaże, jacuzzi, inne

Obciążenia treningowe w skali od 1 do 6

Data, godziny, szkolenia	Data, godziny, szkolenia
dzień 1, Czwartek 04.45- zbiórka*, 05.00- wyjazd z Poznania w kierunku Włoch	dzień 6, Wtorek: 4-5 10.00- Trening na podjazdach, pomiar mocy Power Tap™ 17.00- Rozjazd
dzień 2, Piątek: Obciążenie 2-3 10.00- Trening, 17.00- Rozjazd	dzień 7, Środa: 5-6 09.00- Trening po trasie 19 etapu Giro 2010 (opcja)
dzień 3, Sobota: 3-4 10.00- Trening po trasie wyścigu (opcja)	dzień 8, Czwartek: 0-2 11.00- Trening regeneracyjny
dzień 4, Niedziela: 4-6 09.00- Wyścig, 17.00- Rozjazd	dzień 9, Piątek: 4-6 09.00- Testy treningowe wg schematu z Wtorku Pomiar mocy Power Tap™ 17.00- Rozjazd
dzień 5, Poniedziałek: 0-2 11.00- Trening regeneracyjny	dzień 10, Sobota 07.00- Wyjazd powrotny

*** UWAGA! Wyjazd mikrobusem lub dojazd własny!**



**Harmonogram może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od organizatora. W przypadku wystąpienia zdarzeń losowych oraz siły wyższej niezależnych od organizatora szkolenia – nie ponosi on odpowiedzialności z tytułu jakichkolwiek roszczeń ze strony uczestników.
Dokumenty obowiązkowe uczestnika szkolenia: Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego.
Aktualne Ubezpieczenie NW. Dokument Tożsamości: Prawo Jazdy lub Dowód Osobisty*

nts@nutraxx.pl tel.+48 604517615, +48 618798877, +39 3921416117, fax+48 618727077

nutraxx.pl

we ♥ cycling



REGENERATION

CARBOPOWER

ENERGYBAR

VITALOAD