



nutraxx training system™



## Włochy – Toskania (Grosseto)

Przykładowy Harmonogram Turnusu (opcje: 7, 10 lub 14 dni) styczeń/luty 2012

Obciążenia treningowe w skali od 1 do 4

Data, godziny, szkolenia	Data, godziny, szkolenia
<p>dzień 1, Czwartek lub sobota 05.30- zbiórka*, 06.00- wyjazd z Poznania w kierunku Włoch 18.00-20.00 Nocleg w Trentino</p>	<p>dzień 8, 09.00- Wyjazd do Term (na wolnym powietrzu)</p>
<p>dzień 2, Piątek lub Niedziela (itd.) 08.00- Wyjazd w kierunku Toskanii 16.00- Rozjazd</p>	<p>dzień 9, 10, 11, 12, 13 - dni Treningowe: Wytrzymałość, wytrzymałość siłowa, regeneracja (jacuzzi), jazdy odpoczynkowe</p>
<p>dzień 3, 4, 5, 6, 7* - dni Treningowe: Wytrzymałość, wytrzymałość siłowa, regeneracja (jacuzzi), jazdy odpoczynkowe</p>	<p>dzień 7, 10 lub 14 (zależy od opcji turnusu) 07.00- wyjazd powrotny (z noclegiem lub bez)</p>
<p>Harmonogram szczegółowy dostępny po zamknięciu listy uczestników.</p>	<p>Nabór chętnych na szkolenie do 20.12.2011 Przedpłaty do 31.12.2011</p>

**\* UWAGA! DOJAZD wynajętym mikrobusem lub transport 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](mailto:nts@nutraxx.pl) tel.+48 604517615, +48 618798877, +39 3921416117, fax+48 618727077

nutraxx.pl

we ♥ cycling

CycleOps  
POWER

REGENERATION

CARBOPOWER

ENERGYBAR

VITALOAD