



1st Braşov Mini Winter O-Camp

Un cantonament intensiv de orientare, 5 zile cu un program de antrenament dedicat pentru persoanele care doresc să-și îmbunătățească tehnica și să îmbunătățească condiția fizică. În timpul cantonamentului, participanții vor beneficia de antrenamente zilnice tehnice, analiză de performanță și a antrenamentelor cu harta pentru a ne atinge obiectivele. Acest cantonament este potrivit pentru orientariști de orice nivel, de la începători la profesioniști, care doresc să-și îmbunătățească tehnica, viteza și rezistența. Participanții vor avea ocazia să se compare cu alți sportivi și să învețe de la alți alergători cu experiență. De asemenea, acest cantonament oferă oportunitatea de a-ți face noi prieteni și de a-ți împărtăși experiența cu alți alergători. Cantonamentul va fi un eveniment intens, dar cu siguranță va fi o experiență memorabilă și va ajuta la atingerea obiectivelor de tehnică, indiferent de nivelul de pregătire.

Program:

Vineri : 17:30 Sprint Cartier Racadău (Brasov) un antrenament de sprint.

Sambătă: 9:00-12:00 Cupa Roza Vânturilor 21 Ian City Race – Săcele <https://csbabarunca.ro/>

15:00 antrenament Lempeș, tip antrenament stea

Duminică: 10:00 antrenament Reci, medie distanță

Bonus !!! 12:00 antrenament Reci, sprint

15:00 antrenament Reci, medie distanță

Luni: 10:00 antrenament Reci, lungă distanța

15:00 antrenament Reci medie distanță

Marti: 10:00 antrenament Cristian lungă distanță

Pentru inscriere va rugam confirmați la Fubyboy@gmail.com sau WhatsApp: 0751732589 (Ionuț).

Cost antrenament 5 lei.

fuby.info By Running Addicted