

# plivački treninzi **uvod u triatlon**

- rekreativci (početnici i napredni)
- usavršavanje tehnike
- poboljšanje opće kondicije
- priprema za razna natjecanja
- posebni programi za plivanje u otvorenoj vodi
- treninzi u otvorenoj vodi (ljetni mjeseci, Jarun)
- individualan rad
- grupni rad do 5 u grupi
- konstantno PRISUSTVO TRENERA U VODI (korekcija i demonstracija)!
- snimanje plivača
- konstantno praćenje novih trendova i suradnja s kolegom s američkog sveučilišta
- novi pristup rada i treniranja (jednostavnost, opuštena atmosfera, dobro raspoloženje i pozitivna energija) jamči uspjeh i brz napredak
- termini po dogovoru s trenerom u svim bazenima
- treninzi su najmanje 1 sat
- cijena jednog sata je 30 kn za članove kluba i 50 kn za ostale

**.Marcel Zelenika. .mob:098 9523 798. .mail:marcel@zagreb-triatlon.hr**