

BLASH

OFFSEASON

= handball =

21-26 LIPIEC 2025

WIĘCEJ INFORMACJI: WWW.BLASH.PRO/OFF-SEASON

JEDYNY TAKI CZAS OFF-SEASON

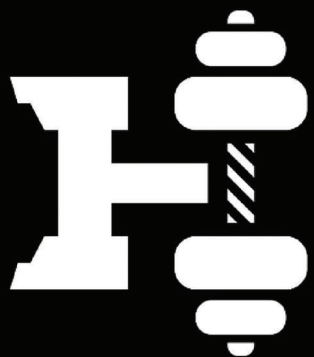
Wykorzystaj jak najlepiej okres poza sezonem, zmaksymalizuj swoją wydajność i przygotuj się na nowy sezon, jak nigdy dotąd. Poznaj inny wymiar przygotowania fizycznego. Bądź krok przed innymi.

DETALE SĄ KLUCZEM NAUKA i ROZWÓJ

Spokojnie, nie przetrenujemy Cię, a nauczymy jak zwiększać Twoją wydajność. W tydzień robotem się nie stajesz, ale ten obóz wyznaczy Ci już drogę na całe życie, jeśli chcesz zostać zawodowym sportowcem.

NIE MARTWISZ SIĘ O NIC TYLKO TRENING

16 jednostek treningowych, suplementacja, pełne wyżywienie, odnowa biologiczna, wykłady, trening mentalny, treningi dyscypliny, opieka trzech trenerów, organizacja czasu między treningami.



CENTRUM PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO BLASH

Centrum przygotowania motorycznego, BLASH to miejsce stworzone z myślą o sportowcach.

Dbając o każdy szczegół, uczymy prawidłowej techniki ćwiczeń oraz pokazujemy jak wykorzystać je na boisku, korcie itp.

Poprzez rozwój zdolności fizycznych i mentalnych pomagamy sportowcom wprowadzić ich na wyższy poziom. Jeśli sportowiec stanie się bardziej atletyczny, wytrzymały, szybszy, silniejszy i bardziej wydajny na boisku, bez wątpienia stanie się lepszym piłkarzem.

Blash to miejsce dla zawodowych sportowców oraz dla tych, którzy chcą trenować tak jak oni.

IDEALNE MIEJSCE

- Łatwy dojazd
- Natura i spokój
- Pełne wyposażenie
- Profesjonalny sprzęt
- Strefa wypoczynku
- Obiekt na wyłączność
- Pozytywna atmosfera

BE LIKE A SUPER HERO





KOPER

FILIP

+48 604 272 887



PIÓRKOWSKI

DAMIAN

+48 504 411 272



KOPER

KONRAD

+48 604 434 757

Certyfikowani trenerzy przygotowania fizycznego SCEC (Strength & Conditioning Education Center) związani ze sportem od najmłodszych lat. Wychowankowie oraz sztab SPR Wisły Płock, którzy przez wiele lat sukcesywnie przechodzili wszystkie szczeble rozgrywkowe w Polsce oraz występy i zgrupowania w reprezentacji Polski.

Niezaprogramowany odpowiednio trening jest jak bujanie w obłokach, w oderwaniu od rzeczywistości, faktów i celów. Z nami wszystko jest przejrzyste i zrozumiałe, żadnych fantazji i pomysłów z kapelusza. O jakości naszej pracy mówią wyniki naszych podopiecznych, nie certyfikaty powieszzone na ścianie bądź ładne zdjęcia w social media.

Odpowiadamy za przygotowanie fizyczne zawodników od młodzika przez juniora, młodzieżowca wraz z zawodowymi zawodnikami najwyższych klas rozgrywkowych i reprezentacji Polski.

Detale, profesjonalizm, zaangażowanie, wiedza, doświadczenie, uprawnienia. Wyniki albo wymówki. Wybieraj...

TRENINGI DISCYPLINY PIŁKA RĘCZNA

Obóz stworzony z myślą o piłkarzach ręcznych z różnych kategorii wiekowych, na różnym stopniu zaawansowania.

Naszym celem jest nauka zasad poruszania się na boisku, praca na podstawie konkretnych schematów. Treningi będą prowadzone w charakterze indywidualnym uwzględniając pozycję, technikę oraz specyfikę danego zawodnika.

Treningi będą odbywał się w hali sportowej Zespołu Szkół numer 70, gdzie regularnie odbywane są mecze pierwszoligowe ale i również mecze towarzyskie i sesje treningowe reprezentacji krajów, była to również baza treningowa, podczas Mistrzostw Świata 2023 odbywających się w Płocku.

PIŁKA RĘCZNA

Analiza Video
Atak pozycyjny
Trening rzutowy
Poruszanie boiskowe
Treningi bramkarskie
Treningi indywidualne
Współpraca pozycjami

BE LIKE A SUPER HERO





TRENINGI DYSCYPLINY PIŁKA RĘCZNA

Raz dziennie odbędzie się treningi piłki ręcznej. Trening będzie poprzedzony 10-15 minutową analizą video, czego trener będzie oczekiwał od zawodników i nad czym będą pracować.

Michał Skórski - były pierwszy oraz drugi trener Reprezentacji Polski w piłce ręcznej, koordynator grup młodzieżowych Reprezentacji Polski i SPR Wisły Płock, Trener drugiego zespołu Wisły Płock. W historii trener takich klubów jak: Gwardia Opole, Azoty Puławy.

Leon Sowul - wychowanek oraz były zawodnik SPR Wisły Płock, na codzień asystent Michała Skórskiego oraz trener sekcji młodzieżowych SPR Wisły Płock.



PIŁKA RĘCZNA

Analiza Video
Atak pozycyjny
Trening rzutowy
Poruszanie boiskowe
Treningi bramkarskie
Treningi indywidualne
Współpraca pozycjami

BE LIKE A SUPER HERO



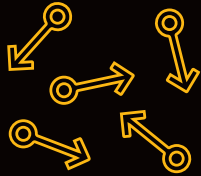
**PEŁNE
WYŻYWIENIE**



**SYSTEMY
ENERGETYCZNE**



**ZDROWOTNE
UBEZPIECZENIE**



**MOVEMENT
PORUSZANIE**



**ODNOWA
BIOLOGICZNA**



**ĆWICZENIA
OLIMPIJSKIE**



**STAŁA OPIEKA
3 TRENERÓW**



**CZAS REAKCJI
ZWINNOŚĆ**



**WYKŁADY
EDUKACYJNE**



**TRENING
PLYOMETRYCZNY**



**SUPLEMENTACJA
NAWODNIENIE**



**TRENING
KOGNITYWNY**

WWW.BLASH.PRO/OFF-SEASON

WWW.BLASH.PRO/OFF-SEASON

WWW.BLASH.PRO/OFF-SEASON

O NIC SIĘ NIE MARTWISZ WSZYSTKO W CENIE

Zapewniamy idealne warunki naszym sportowcom, tak aby mogli maksymalnie skupić się na swoim rozwoju.

16 jednostek treningowych, suplementacja, wyżywienie w formie 3 posiłków dziennie, odnowa biologiczna, wykłady, trening mentalny, stała opieka trzech trenerów, organizacja czasu między treningami, zindywidualizowane treningi dyscypliny sportowej (piłka ręczna, nożna)

Każdy uczestnik OFF-SEASON BLASH otrzyma upominek w postaci koszulki i bidonu.

TEORIA I PRAKTYKA

Pełne wyżywienie
Odnowa / Regeneracja
Suplementacja
Ubezpieczenie
Treningi dyscypliny
Pełna opieka 3 trenerów
Wykłady edukacyjne

BE LIKE A SUPER HERO

JEDYNY TAKI CZAS OFF-SEASON

Uczymy perfekcyjnej techniki, bo to ona bezpośrednio przekłada się na wydajność i siłę, bez względu czy to murawa, hala, mata, kort, czy basen.

Każda dyscyplina sportowa oraz życie codzienne narzucają pewne wzorce ruchowe naszemu ciału, przez co wiele przeciwstawnych grup mięśniowych jest zaniedbywanych. W następstwie prowadzi to do pogłębienia dysbalansu strukturalnego, który jest przyczyną urazów, kontuzji, słabszej wydajności na boisku, przemęczenia."

Pamiętaj, to detale robią największą różnicę.

BLASH OFF-SEASON

BE LIKE A SUPER HERO

Plyometria
Strongman
Trening kognytywny
Ćwiczenia olimpijskie
Systemy energetyczne
Zwinność / Czas reakcji
Movement / Nauka poruszania



CENNIK, ZAPISY, REGULAMIN DOKUMENTACJA

Wszystko jest proste i przejrzyste. Nie ma ukrytych kosztów i tekstów mini drukiem.

Aby wziąć udział w OFF-SEASON BLASH, trzeba wykonać następujące kroki:

- Uregulować przedpłatę w wysokości 749 zł,
- Pobrać i uzupełnić formularz zgłoszeniowy,
- Pobrać i podpisać regulamin wydarzenia,

Przedpłata oraz skany regulaminu i ankiety muszą zostać odesłane do 01 lipca 2025 r.

Zapisy oraz kontakt w formie mailowej:
biuro@blash.pro, lub tel. 504-411-272

Link do pobrania dokumentów OFF-SEASON BLASH znajdziecie Państwo na naszej stronie:
<https://blash.pro/off-season>

1399.-

OFF-SEASON BLASH jest organizowany w formie obozu dochodzeniowego.

Obóz jest bez noclegu oraz bez transportu zarówno na jak i z miejsca treningowego.

W skład ceny wchodzi:

- Ubezpieczenie
- Treningi siłowe oraz dyscypliny
- Odnowa biologiczna
- Wyżywienie
- Suplementacja
- Wykłady edukacyjne

TEORIA I PRAKTYKA

BE LIKE A SUPER HERO

Pełne wyżywienie
Odnowa / Regeneracja
Suplementacja
Ubezpieczenie
Treningi dyscypliny
Pełna opieka 3 trenerów
Wykłady edukacyjne

**TO NIE KONIEC.
TO DOPIERO POCZĄTEK...**

BE LIKE A SUPER HERO

BLAST 