

Treniņu nometne

Team BOSS Baltic



Komponentes

Lai mācību/treniņu process nestu gandarījumu, atlēti un treneri sasniegtu skaidri izmērāmus rezultātus, sacīkstēs būtu iespējams cīnīties par uzvaru, nepieciešams radīt un nodrošināt apstākļu kopumu, kurā katrs var netraucēti veikt sev paredzēto darbu.

Cēsis – daba un sporta infrastruktūra augstiem sasniegumiem

Cēsu apkārtnes unikālā daba ar savu reljefu, meža takām Gaujas ielejā, brīvdabas un slegtajām sporta infrastruktūras būvēm ļauj nodrošināt lieliskas iespējas sportiskām aktivitātēm gan, lai pilnveidotu savas iemaņas un prasmes vienkāršiem sportot gribētājiem gan tiem, kuri profesionālu treneru vadībā vēlas sasniegt sportā visaugstākās virsotnes.

Mēs piedāvājam atlētu komandām:

1. kvalitatīvu un drošu nakts mītni;
2. Tīru un kvalitatīvu, labi sagatavotu ēdinašanu;
3. Ar treneriem izstrādātu treniņu programmu brīvā dabā;
4. Atjaunošanās un rehabilitācijas programmu;
5. Transporta pakalpojumus.

Programmas

7 dienas

Sāk. Svētdiena

Svētdiena –
iebraukšanas diena;

Sestdiena –
izbraukšanas diena

14 dienas

Sāk. Svētdiena

Svētdiena –
iebraukšanas diena;

Sestdiena –
izbraukšanas diena.

21 diena

Sāk. Svētdiena

Svētdiena –
iebraukšana
Sestdiena –
izbraukšana

Sporta viesnīca

Jauna, īpaši piemērota budžeta vienība
atlētiem un treneriem

Atrodas

Viesnīca ir izbūvēta tā, lai tā atrastos iespējami
tuvu pilsētas galvenajiem sporta objektiem un ir
infrastruktūras sastāvdaļa.

Lēns skrējieni 3 – 4 minūtes un esiet jebkurā
sporta infrastruktūras objektā, lai sāktu
pilnvērtīgu treniņu

Drošība

Iekļūšana viesnīcā tikai caur īpaši iekārtotu
reģistratūru. 24 stundu apsardze un dežuranta serviss.

Numuriņi

Viesnīca projektēta kā minikomplekss ar divām
istabām (2-vietīga un 3-vietīga istaba), kuras katra
atsevišķi slēdzama. Katrā istabā ledusskapis,
rakstāmgalds, sienas skapis, plaukti drēbju un
ekipējuma novietošanai.

Palīgtelpas

Katrā divstābu kompleksā atsevišķa tualete. Katrā
stāvā 4 dušas telpas. Katrā stāvā divas virtuves ar 8
gāzes plīti gatavošanas riņķiem, liels ledusskapis,
plaukti trauku glabāšanai. Katrā stāvā atpūtas telpa
ar televizoru un galda spēlēm. Veļas mazgāšanai
iekārtota telpa ar veļas mašīnām. Iekārtota telpa
veļas žāvēšanai. Brīvas pieejas internets.





Īpaši treniņiem izbūvēta infrastruktūra

Cēsis sporta infrastruktūra tiek neaptraukti pilnveidota. Šobrīd pilsētā ir pieejamas lieliskas treniņu bāzes sporta spēļu speciālistiem. Basketbolisti un volejbolisti treniņiem var piemēklēt zāli ar dažādiem, kvalitatīviem grīdas segumiem.

Pilsētā ir pieejamas vairākas labi komplektētas aerobikas zāles, svaru un fitnesa zēle. Piebalgas ielā ir aprīkota ar specializetiem rīkiem visa veida muskuļu grupu trenēšanai.

Ir pieejama sauna rehabilitācijai, kā arī sporta ārsta un fizioterapeita pakalpojumi.

Pilsētā ir pieejami divi stadioni ar sintētisko skrejceļa segumu. Sporta skolas stadions ar skrejceļa garumu 300 metri ir piemērots

treniņiem jaunāka vecuma atlētiem. Īsais skrejceļš rada īpašu psiholoģisku efektu un treniņi šķiet vieglāk izpildāmi.

Pilsētas lielais stadions piedzīvo savu renesanci. Ir ieklāts kvalitatīvs skrejceļš ar segumu, kurš piemērots treniņiem un ļauj izpildīt sarežģītākus vingrinājumus izvairoties no savainojumiem un traumām. Stadionā ierīkota ūdens bedre šķēršļu skrejējiem. Iekārtoti kvalitatīvi augstlēkšanas un kārtslēkšanas sektori. Drīzumā zem tribīnēm tiks ierīkots slēgtais skrejceļš 100 metru garumā treniņiem sliktos laika apstākļos un ziemā.

Pārtika

Kvalitatīva pārtika tikai no drošiem piegādātājiem un sagatavota garšīgi

Mēs esam prasīgi izvēloties pārtikas produktu piegādātājus un maltītes gatavotājus – pavārus.

Dārzenus mums piegādā zemnieku saimniecība, kurā ir visi nepieciešamie dokumenti, kas apliecina to kvalitāti. Gaļas (cūkgaļa, liellopu gaļa, putni, olas) mums piegādā zemnieku saimniecība ar kvalitātes garantiju. Piena produktus mums piegādā pienotava, kurā izmanto tieši no zemniekiem iegūtas izejvielas.



Treniņi brīvā dabā

Dabas takas

Cēsu apkārtnē ir neierobežotas iespējas nodarboties ar sportu izmantojot reljefu, svaigu meža gaisu Gaujas piekrastē. Piemērotas dabas takas atradīs gan atlēti, kuri vēlas sportot pēc darba brīvajā laikā, gan atlēti, kuri vēlas sasniegt visaugstākās virsotnes sportā.



Gaujaslīču reljefs

Gar Gaujas abiem krastiem, gadu gaitā, ir izveidojušās brīnišķīgas meža takas un celi, kur visprasīgākais atlēts un treneris atradīs mainīga reljefa trases treniņiem pat 50 km garumā vienā aplī. Šeit iespējams aizvadīt īpašus spēka izturības treniņus visplašākajā diapazonā.



Stadions mežā

Gaujas krastos dabiski izveidojušās īpaši piemērotas vietas intensīviem treniņiem līdzenā reljefā, kad stadiona skrejceļš nepieciešams tikai dažas reizes pirms atbildīga starta sacīkstēs. Izvairšanās no traumām ir īpaši svarīga sportā.



Rehabilitācija mežā

Trenējoties intensīvi, atlētiem svarīgi tieši pēc slodzes saņemt iespējami labāku atjaunošanās programmu. Rehabilitācija ir procesu komplekss. Gauja un Niniera esers ļauj veikt virkni fizioterapētisku procedūru tieši pēc treniņa. Komplektā ar iepriekš sagatavotu pārtikas paku, atlētiem iespējams saņemt visu vajadzīgo laikā.

Cēsis – skaista, sena mazpilsēta



Tiek uzskatīts, ka pirmās cilvēku apmetnes tagadējo Cēsu apkārtnē parādījušās 1206 gadā. Gaujas upe sākotnēji bijusi nozīmīgs tirdzniecības ceļš.

Cēsis vēsturiski ir bijusi nozīmīgs dažādu varu centrs. Sākotnēji latvju izbūvētā koka pils tikusi nodedzināta laikā, ka Latvijas teritoriju okupējuši vācu krustneši. Vācieši izbūvējuši savu akmens mūra pili, kuru vēlāk iekarojuši zviedri, uzbūvējot vēl šobrīd pilsētā apskatāmo pili. Savukārt zviedrus no Latvijas un arī no Cēsīm padzinuši krievi Pēterā 1 laikā, pievienojot to Krievijas impērijai.

Kvalitatīvi plānotā treniņu grafikā noteikti būs paredzēta brīva diena vai pēcpusdiens. Cēsis ir daudz apskatāmu objektu



Uz redzēšanos Cēsīs!



Ekipējums

Team BOSS Baltic ir vienošanās ar MIZUNO korporācijas apstiprināto izplatītāju Baltijā SPORTLAND par sporta ekipējuma piegādēm uz īpaši iizdevīgiem noteikumiem.

Ekipējumam ir izšķiroša nozīme, lai sportiskas nodarbības un treniņi sniegtu vajadzīgo efektu. Tādēļ tā kvalitātei mēs pievēršam īpašu uzmanību.

Kur un kā pieteikties

Zvaniet: +371 25671006

Epasts: teambossltd@gmail.com

WEB: teambossltd.wixsite.com/athletics

