

[www.olimpiakos.org.pl](http://www.olimpiakos.org.pl) & [www.ultrakolarz.pl](http://www.ultrakolarz.pl)

**OLIMPIAKOS** Centrum Kształcenia Kadr Sportowych to ceniony w Polsce ośrodek szkoleniowy. Placówka wpisana do CEiDG oraz ewidencji szkół i placówek niepublicznych nr 1076K jak również do Rejestru Instytucji Szkoleniowych w Warszawie i Katowicach. Personel posiada uprawnienia państwowe, dużą wiedzę merytoryczną, doświadczenie naukowe oraz startowe poprzez udział w wielu zawodach. To autorzy książek i ok. 130 publikacji w czołowych magazynach sportowych oraz naukowych, udzielający jako eksperci wywiadów w radiu i telewizji. Placówka działa od 2010 r.

## ZAPRASZAMY NA:

# WARSZTATY KOLARSKIE z ULTRAKOLARZEM

Dieta, trening, fizjologia w kolarstwie



26.09 Warszawa, CENA **380 zł** (do 1.09, potem 420 zł)

W cenie analiza składu ciała, bufet kawowy oraz certyfikat!

---

***MISTRZOWIE NAM ZAUFALI. ZOSTAŃ JEDNYM Z NICH***

*(pomagamy w przygotowaniach mistrzom Polski, Europy, świata, kadrze Polski kolarzy oraz olimpijczykom)*

- **dr Krzysztof Mizera** – Fizjolog sportowy, doradca żywieniowy. Od 2008 r. wykładowca i adiunkt na uczelniach



wyższych oraz w Studium Medycyny Sportowej Carolina Medical Center w (prowadzi zajęcia z fizjologii sportu, żywienia w sporcie, diagnostyki zdolności wysiłkowych). Jest autorem 3 książek, w tym bestsellera – „Bieganie jest proste” oraz ponad 100 artykułów naukowych i popularnonaukowych (m.in.: Focus, Przekrój, Medycyna Sportowa, Bieganie, Magazyn rowerowy, Sport Wyczynowy, Medicina Sportiva, Wiedza i Życie). Czynnny uczestnik konferencji naukowych. Ekspert w TVP1, TVP2, Polsat news i TV Super Stacja (komentował m.in. Igrzyska w Pekinie, Londynie, Euro 2012 i Mundial 2014). Uczestnik 5 półmaratonów. Wykształcił setki trenerów i instruktorów. Pracował z kadra Polski kolarzy torowych oraz z wieloma indywidualnymi zawodnikami szosowymi. Pomaga w przygotowaniach na igrzyska w Rio kolarzy Małgosi Wojtyry, olimpijki z Londynu.



- **Remigiusz Siudziński (Ultrakolarz)**- jako jedyny Polak ukończył uznawany za najtrudniejszy wyścig kolarski na świecie Race Across America (4800 km solo non-stop w 11 dni 19 godzin 33 minuty), przejechał też Race Around Austria (2200 km), dwukrotnie Bałtyk – Bieszczady Tour (1008 km) oraz ponad 40 maratonów jedno- i kilkudniowych. W czerwcu 2015 ukończył pierwszy w Warszawie Everesting, czyli pokonał za jednym razem sumę przewyższającą 8848m podjeżdżając 403 razy pod wzniesienie przy ulicy Agrykola. Aktualnie prowadzi wykłady motywacyjne dla firm, warsztaty przygotowujące do wyścigów długodystansowych, układa plany treningowe kolarzom a także

współorganizuje nocne treningi w ramach Pętli Kopernika w Warszawie.



- **Justyna Mizera** – specjalizuje się w żywieniu sportowców. Startowała w ogólnopolskich zawodach w fitness sylwetkowym, uczestniczyła w 2 półmaratonach (Wiedeń, Łódź) oraz biegach na 5, 8 i 10 km w kraju i zagranicą. Jest współautorką 2 artykułów naukowych oraz autorką kilkunastu artykułów popularnonaukowych z zakresu żywienia sportowców. Autorka kilkudziesięciu publikacji w Kulturystyka i fitness (KiF), prestiżowym magazynie Focus, Bieganie, Kulturystyka i fitness Sport dla Wszystkich (SdW). Jako doradca żywieniowy współpracuje z wieloma mistrzami świata i Europy, jak również z

piłkarzami, siatkarzami, zawodnikami MMA. W 2013 r. wygłaszała wykłady przed Maratonem Warszawskim na Stadionie Narodowym oraz była partnerem merytorycznym dla biegaczy Biegu Niepodległości w Warszawie (12 tys ludzi). Ekspert w TV Super Stacja i TVP. Więcej na [www.sportowydietetyk.com.pl](http://www.sportowydietetyk.com.pl)

### Dla kogo:

Kolarza amatora i zawodowca

### Cel:

Przekazanie kompletnej wiedzy o treningu, diecie i fizjologii na poziomie PRO!

### Program:

1. 4800km non-stop, czy jak się przygotować na duże wyzwanie
2. Planowanie treningu z uwzględnieniem celów wyścigowych
3. Fizjologia kolarstwa
4. Rola badań wydolnościowych
5. Dieta kolarza
6. Jak osiągnąć docelową wagę startową

### Miejsce:

Warszawa, na przeciwko Sadyba Best Mall (możesz przyjechać na rowerze!)

### W ramach warsztatów otrzymujesz:

- Całodniowy wykład z przerwami kawowymi i poczęstunkiem
- Indywidualne konsultacje treningowe w dniu szkolenia
- Badanie składu ciała z diagnozą
- Wskazówki dietetyczne
- Materiały szkoleniowe
- Certyfikat ukończenia szkolenia
- 15% zniżki na konsultacje, plan treningowy, plan dietetyczny i badania wydolnościowe
- 10% zniżki na wiosenny Training Camp

---

**Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu szkolenia, lub jego odwołania i zwrotu wpłaconych pieniędzy.  
Powiadomienie o odwołaniu szkolenia odbędzie się e-mailowo lub telefonicznie nie później niż 3 dni przed kursem.**

**KOSZT SZKOLENIA 380 zł (do 1 września), po 1 września 420 zł. Aby zarezerwować miejsce należy wpłacić 150 zł, pozostała kwota płatna na miejscu gotówką.**

**nr konta ING: 81 1050 1214 1000 0022 7958 1488**

**Zgłoszenia imienne wraz z kopią potwierdzenia wpłaty zadatku, nazwą kursu (miasto), nr kontaktowym i danymi do rachunku (Nip, adres) prosimy przesyłać na adres: [biuro@olimpiakos.org.pl](mailto:biuro@olimpiakos.org.pl)**

**UWAGA! Ze względu na ograniczenia lokalowe ilość miejsc ograniczona. Decyduje termin wpłaty!**