

Swim Bike Run

# Smart Sport

Training for Endurance



Swim



Bike



Run

*Challenge Yourself*

Ο έξυπνος τρόπος να ασχοληθεί κάποιος με ένα άθλημα αντοχής είναι αυτός που δένει αρμονικά όλα τα κομμάτια του παζλ της προπονητικής: αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, έκρηξη, τεχνική, σωστή αποκατάσταση, σωστή επιλογή και χρήση αθλητικού εξοπλισμού, διατροφή, ψυχολογική & αθλητιατρική υποστήριξη.

# Swim Bike Run Smart Sport

Training for Endurance

Η smart sport ασχολείται με την προσφορά συνολικών υπηρεσιών προπονητικής υποστήριξης σε αθλητές αντοχής: τριαθλητές, ποδηλάτες, δρομείς & κολυμβητές.



## Η Smart Sport παρέχει:

- Εβδομαδιαίο εξατομικευμένο πρόγραμμα προπόνησης.
- Εκμάθηση της βασικής τεχνικής των αθλημάτων.
- Ομαδικές και ατομικές προπονήσεις.
- Αθλητιατρική, διαιτολογική & φυσικοθεραπευτική υποστήριξη.
- Εργομετρικές εξετάσεις & “on the field tests”.
- Χρήση λογισμικών προγραμμάτων για την καθημερινή ανάλυση της προπόνησης.
- Εκπτώσεις σε είδη αθλητικού εξοπλισμού.
- Bike Service
- Bike Fitting



Στοιχεία επικοινωνίας:

τηλ.: 6937 17 02 60, e-mail: [info@triathlonworld.gr](mailto:info@triathlonworld.gr)

[www.triathlonworld.gr](http://www.triathlonworld.gr) & [www.smartsport.gr](http://www.smartsport.gr)