

# „Трухчевата Къща“

## КОМПЛЕКС ЗА СЕЛСКИ ТУРИЗЪМ

0885 41 45 83, 0888 64 32 64, e-mail: [truhchev@abv.bg](mailto:truhchev@abv.bg), [www.facebook.com/truhchev.house](http://www.facebook.com/truhchev.house)

### “ФИТНЕС УИКЕНД ЮЛИ 2017” 21.07-23.07.2017г.

#### **Програма:**

- Настаняване в Комплекс „Трухчевата Къща“;
- Обучителен семинар със специалист в областта.
- Двудневна тренировъчна програма включваща - сутрешен крос, планински поход, „Crossfit” кръгова тренировка на открито, лагерен огън на брега на езеро, „Functional Training” – общо - физическа тренировка на открито.
- Специално изготвено фитнес меню включващо – две закуски, два обяда и две вечери, както и възстановителни напитки след всяка от тренировките.
- Получавате много практически знания и съвети относно правилното хранене, начини на приготвяне на здравословно меню, както и различни методи и начини за трениране.
- Използване на открит басейн, сауна и фитнес.

#### **Ден 1/21.07/**

До 18:00h – Настаняване

18:30h– 20:00h – Обучителен семинар на тема „Правилно хранене и ефективност на тренировката”. Семинара ще се води от специалист в областта – Мартин Трухчев, абсолютен балкански и републикански шампион по културизъм.

21:00h – Вечеря

**Ден 2/22.07/**

06:30h – 7:30h – Сутрешен крос на брега на яз.Йовковци

8:30h – 10:00h - Закуска

10:30h – 12:00h – Планински поход в сърцето на Еленския балкан

12:30h – 14:00h– Обяд

14:00h – 17:00h – Време за почивка, басейн, сауна.

17:30h – 18:30h – “Crossfit” – Изпълнява се програма, натоварваща всички мускулни групи. Това е кондиционна тренировъчна програма за сила, издръжливост и изгаряне на мазнини.

18:30h – 18:45h – “Stretching”– Изпълняване на стречинг упражнения веднага след основната тренировка.

20:00h – Вечеря

22:00h – Лагерен огън на брега на собствено езеро.

**Ден 3/23.07/**

07:00 – 09:00 – Закуска

10:30 – 11:30 – “Functional Training” – общо-физическа тренировка за тонус и форма.

12:30 – Обяд

Напускане на комплекса

*\*Указаните часове са ориентировъчни и е възможно да подлежат на промени.*

**ПАКЕТНА ЦЕНА – 149лв.**

*\*Цената е на човек при настаняване в двойни или тройни стаи. Ограничен брой места! Записванията приключват при набиране на 15 участника!*

*\*10% намаление за всички клиенти на Фитнес Клубове „POWER and MOTION”.*

*\* Срок за резервация: до 10-ти юли.*

*\*При резервация се заплаща депозит от 50 лв, а останалата сума се заплаща на място.*

**\*За записвания и подробности:**

**Мартин Трухчев - 0888 54 68 47**

**Email: truh4ef@abv.bg**

## **ПОЯСНЕНИЯ**

### **За кого е подходящ „Фитнес уикенд“?**

Фитнес уикенд е подходящ за всички хора, търсеци една различна почивка съчетаваща спорт, здраве и тонус, придобиване на знания относно правилно хранене и трениране. Тишината на Еленския балкан и чистия балкански въздух са подходящо място за почивка на хора, които желаят да избягат от стреса и забързаното ежедневие. Почивката е подходяща както за спортисти, така и за начинаещи, дори и нетрениращи хора, желаещи да се запознаят със здравословния начин на хранене и ефективни тренировки сред природата.

### **Настаняване.**

Комплекс „Трухчевата къща“се намира в китното еленско селце Вълчовци. Разположено е на 10км източно от Възрожденска Елена, по протежението на Стара Планина и на 500м. от язовир „Йовковци“. Настаняването се извършва в двойни и тройни стаи. Всяка стая разполага със самостоятелен санитарен възел, TV, Wi-Fi.

### **Храна.**

Храненето ще се извършва по специален режим, по предварително изготвено от специалист в областта -фитнес меню. При изработване на менюто се комбинират само висококачествени

продукти, подбрани и приготвени според указанията на специалист – овесени ядки, пълнозърнести храни, картофи, ориз, пилешко месо, риба, яйца, зеленчуци, плодове, възстановителни напитки и др.

Ще Ви покажем начина, по който можете да се храните правилно и да изглеждате добре, напълно здравословно без гладуване.

Всеки един от участниците във „Фитнес уикенд“, ще има възможност да си поръча индивидуален тренировъчен и хранителен режим от специалист в областта.

### **Тренировки.**

Тренировките са разпределени в два дни - сутрешен крос по брега на яз. Йовковци , Crossfit – тренировка за сила, издръжливост и изгаряне на мазнини и „Functional Training” – общо-физическа тренировка на открито за кондиция, тонус и форма. Предвиден е също така и планински поход сред чудесната природа на Еленския балкан. Ще научите много интересни и ефективни упражнения за сила, издръжливост и разтягане, също така и тяхното правилно изпълнение.