

TECHNIKA / TAKTYKA / FITNESS / FUN

SQUASH CAMP

WIĘCEJ NIŻ GRA.
TO ROZWÓJ.

ADAM
PEŁCZYŃSKI

MICHAŁ
TEICHERT

KAŻDY POZIOM ZAAWANSOWANIA

10-11

PAŹDZIERNIKA

10

GODZIN
NA KORCIE

WARSAW

PADEL CLUB

LICZBA MIEJSC

OGRANICZONA

890

PLN

DOŚWIADCZENIE / ZAANGAŻOWANIE / WIEDZA / PROFESJONALIZM

INFO ORAZ ZAPISY > > 784 480 280

TECHNIKA / TAKTYKA / FITNESS / FUN

Zapraszamy na wyjątkowy, dwudniowy Squash Camp w Warszawie, przygotowany dla osób, które chcą podejść do swojej gry bardziej świadomie i zrobić kolejny krok w squashowym rozwoju.

Przed nami kilkanaście godzin wspólnego treningu i pracy – na korcie i poza nim. Technika, taktyka, przygotowanie fizyczne, analiza gry i przede wszystkim indywidualne spojrzenie na każdego uczestnika.

Camp przeznaczony jest dla zawodników na każdym poziomie zaawansowania.

WIĘCEJ NIŻ GRA. TO ROZWÓJ.**WARSAW PADEL CLUB – IDEALNA BAZA NA CAMP**

Camp odbędzie się w Warsaw Padel Club – nowym, świeżym i niedawno oddanym do użytku obiekcie sportowym w Warszawie.

Do naszej dyspozycji będzie 5 kortów do squasha, nowoczesne zaplecze fitness, strefa gastronomiczna, strefa chill oraz komfortowe zaplecze klubowe.

To miejsce pozwala nam stworzyć coś więcej niż serię treningów. Pomiędzy sesjami mamy przestrzeń na przygotowanie fizyczne, analizę, regenerację, wspólny lunch i rozmowy o squashu.

Świetne warunki do tego, żeby przez cały weekend skupić się na grze i własnym rozwoju.

NAD CZYM BĘDZIEMY PRACOWAĆ?

- technika uderzeń
- poruszanie się po korcie
- praca nóg i przygotowanie do uderzenia
- budowanie i kontrolowanie wymiany
- podejmowanie właściwych decyzji
- taktyka
- wykorzystanie mocnych stron zawodnika
- eliminowanie powtarzających się błędów
- przygotowanie fizyczne pod squasha
- video analiza gry
- Wszystko w kameralnych grupach,
z dużą ilością obserwacji i indywidualnego feedbacku



DWÓCH TRENERÓW. DWA SPOJRZENIA. JEDEN CEL.

Camp poprowadzą Adam Pełczyński i Michał Teichert – doświadczeni zawodnicy i trenerzy, których łączy ogromne zaangażowanie, wiedza oraz przede wszystkim pasja do squasha i chęć dzielenia się nią z innymi.

Każdy z nas patrzy na grę trochę inaczej – i właśnie to chcemy wykorzystać.

Obecność dwóch trenerów pozwala spojrzeć na zawodnika z różnych perspektyw, zauważyć więcej szczegółów i lepiej dopasować kierunek pracy do jego potrzeb.

Interesuje nas nie tylko technika uderzeń. Patrzymy na zawodnika jako całość – jego poruszanie się, sposób budowania wymiany, podejmowane decyzje, taktykę, przygotowanie fizyczne, mocne strony oraz elementy ograniczające jego grę.

Dwa spojrzenia. Dwa doświadczenia. Jeden wspólny cel – rozwój każdego uczestnika.

CAMP, KTÓRY MA DAĆ COŚ WIĘCEJ

Chcemy, żeby ten weekend różnił się od klasycznego schematu campu opartego wyłącznie na kolejnych sesjach treningowych.

Poszczególne elementy będą się ze sobą łączyć, a każda część campu będzie miała konkretny cel.

Będziemy obserwować, analizować, wyciągać wnioski i wracać do elementów wymagających poprawy. Zależy nam, aby uczestnik po zakończeniu campu nie tylko czuł, że intensywnie trenował, ale przede wszystkim lepiej rozumiał swoją grę i wiedział, w jakim kierunku powinien dalej pracować.

Dlatego na zakończenie każdy uczestnik otrzyma przygotowany przez nas indywidualny raport zawodnika zawierający obserwacje i wskazówki do dalszego rozwoju.

To nie ma być tylko intensywny weekend ze squaschem.

Chcemy, żeby coś po nim zostało.



ZACZYNAMY JESZCZE PRZED CAMPEM

Chcemy możliwie dobrze poznać uczestników jeszcze przed pierwszym treningiem.

Po opłaceniu zaliczki w wysokości 400 PLN każdy uczestnik otrzyma ankietę dotyczącą swojego doświadczenia, poziomu gry, treningów oraz oczekiwań wobec campu.

Na jej podstawie przygotujemy podział na odpowiednie grupy poziomowe oraz będziemy mogli lepiej zaplanować pracę podczas całego weekendu.

W CENIE CAMPU

- ✓ 10 godzin treningów na kortach squashowych
- ✓ treningi prowadzone przez dwóch wykwalifikowanych trenerów (World Squash Federation)
- ✓ zajęcia i praca poza kortem
- ✓ elementy przygotowania fizycznego
- ✓ analiza gry
- ✓ indywidualny raport zawodnika po campie
- ✓ okazjonalna koszulka sportowa
- ✓ lunch w sobotę
- ✓ lunch w niedzielę
- ✓ korzystanie z zaplecza Warsaw Padel Club

TERMIN

10–11 października 2026

MIEJSCE

Warsaw Padel Club, Warszawa

PROWADZĄCY

Adam Pełczyński / Michał Teichert

POZIOM

każdy poziom zaawansowania

CENA

890 PLN

ZALICZKA

400 PLN – płatna na konto

4 Fit 4 Fun: 35 1020 1169 0000 8102 0896 8119 lub BLIK na nr tel. +48 784 480 280

LICZBA MIEJSC

ograniczona, zapisy zbieramy do 30 września 2026 lub do wyczerpania miejsc

ZAPISY I INFORMACJE

+48 784 480 280

Najlepiej SMS. Często jesteśmy na korcie ;)

SQUASH CAMP • 10–11.10.2026 • WARSAW PADEL CLUB

