



# Treningi dla Ciebie



# O mnie

Nazywam się Łukasz Łuniewski i jestem jednym z **najlepszych run-archerystów na świecie**. Bieganie było moją pasją od dzieciństwa, a łucznictwo stało się nią po skończeniu 30 lat. **Run-archery jest młodą dyscypliną**, która prężnie się rozwija i cieszę się, że mogę być częścią tego świata.

Jestem również trenerem personalnym oraz trenerem III klasy łucznictwa. **Prowadzę zajęcia oraz warsztaty sportowe dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów.**

Mam nadzieję, że zainteresuję Cię moją ofertą i **razem będziemy mogli świętować sukcesy te mniejsze i większe!**

## Sprawdź, co mogę Ci zaoferować

# Plany treningowe

## Co otrzymujesz?

- dokładny wywiad, który pozwoli mi dostosować plan do Twoich indywidualnych potrzeb
- uporządkowaną i szczegółową listę treningów na cztery tygodnie, w której będą opisane: metoda treningowa, ćwiczenia, liczba serii, powtórzeń oraz czas przerw
- kartę pomiarów do kontrolowania postępów



## Ile to kosztuje?

	podstawowy	średnio-zaawansowany	zaawansowany
Cena	100 zł	150 zł	200 zł

# Treningi personalne i biegowe

## Co otrzymujesz?

- 60 minut zajęć TYLKO dla Ciebie i/lub Twoich znajomych
- wsparcie praktyczne i teoretyczne
- ocenę sprawności fizycznej
- systematyczną kontrolę postępów
- możliwość bezpłatnego uczestnictwa w zajęciach grupowych
- możliwość rozbitcia pakietów na kilka treningów
- pomoc w doborze sprzętu



## Ile to kosztuje?

	1 os.	2 os.	3 os.	4 os.
1h	100 zł	190 zł	270 zł	340 zł
2h	190zł	360 zł	510 zł	640 zł
4h	360 zł	600 zł	840 zł	1040 zł
8h	640 zł	1200 zł	1680 zł	2080 zł

# Pełna opieka trenera

## Co otrzymujesz?

- 60 minut zajęć TYLKO dla Ciebie i/lub Twoich znajomych
- szczegółowy wywiad, by dopasować ćwiczenia do potrzeb
- uporządkowaną i szczegółową listę treningów na cztery tygodnie przygotowywaną tydzień po tygodniu
- dziennik treningowy
- analiza dziennika treningowego,
- pełne wsparcie praktyczne i teoretyczne
- opiekę trenera online przez cały czas ważności pakietu (odpowiedzi w ciągu 24h)
- możliwość bezpłatnego uczestnictwa w zajęciach grupowych
- pakiet do wykorzystania w 30 dni



## Ile to kosztuje?

	1 os.	2 os.	3 os.	4 os.
4 h	600 zł	1120 zł	1560 zł	1920 zł
8 h	1000 zł	1840 zł	2520 zł	3040 zł
16 h	1750 zł	3200 zł	4320 zł	5120 zł
32 h	3200 zł	5760 zł	7680 zł	8960 zł

# Treningi łucznicze

## Co otrzymujesz?

- 60 minut zajęć TYLKO dla Ciebie i/lub Twoich znajomych
- wsparcie praktyczne i teoretyczne
- ocenę sprawności fizycznej
- systematyczną kontrolę postępów
- wypożyczenie sprzętu
- możliwość bezpłatnego uczestnictwa w zajęciach grupowych
- możliwość rozbitcia pakietów na kilka treningów
- pomoc w doborze sprzętu



## Ile to kosztuje?

	1 os.	2 os.	3 os.	4 os.
1h	200 zł	320 zł	360 zł	400 zł
2h	350 zł	560 zł	630 zł	700 zł
4h	600 zł	960 zł	1080 zł	1200 zł
8h	1000 zł	1600 zł	1800 zł	2000 zł

# Moje wyniki

## Puchar Europy Run-Archery

- 5 miejsce w sprincie w 2022 roku
- 5 miejsce w biegu głównym w 2022 roku
- 6 miejsce w klasyfikacji generalnej w 2022 roku
- 6 miejsce w mikście w 2023 roku (start ze złamaną stopą)
- 7 miejsce w sztafecie w 2023 roku (start ze złamaną stopą)
- 9 miejsce w sprincie w 2023 roku (start ze złamaną stopą)

## Łucznicтво olimpijskie

- Srebrny Medalista Mistrzostw Polski Masters 2023
- Drużynowy Mistrz Polski I Liga 2023
- Halowy Mistrz Dolnego Śląska 2024 w drużynie
- Brązowy medalista Halowych Mistrzostw Dolnego Śląska 2023 w drużynie i mikście
- Brązowy medalista mistrzostw Dolnego Śląska 2023 w drużynie
- Siódme miejsce w drużynie na Mistrzostwach Polski 2023





# Kontakt

TEL. 601-938-320

E-MAIL:

LUNIEWSKI.LUKASZ@GMAIL.COM