



קבוצת ריצה וכושר

מטרות ויעדים

- שיפור מרכיבי הכושר הגופני: כוח, סבולת, יציבות, גמישות, זריזות, קואורדינציה.
- הטמעת טכניקת ריצה נכונה ויעילה.
- חיטוב ועיצוב הגוף.
- חיבור הגוף והנפש.

מתחילים ב 23/4/17

בניית תוכנית מותאמת אישית

2 אימוני ניסיון

מה יהיה לנו?

- ✓ אימונים פונקציונליים:
כוח מחזורי, יציבה ושרירי ליבה...
- ✓ אימונים מגוונים ואטרקטיביים:
ים, שטח, אימוני עליות ומדרגות...
- ✓ תאוריית הענף ועקרונות האימון.
פציעות בספורט ומניעתן.
- ✓ פסיכולוגיית הספורט: מוטיבציה והכנה מנטלית.
הכנה לתחרויות.
- ✓ תזונה נכונה וניהול אורח חיים בריא.

יום ב' 19:00-20:20

יום ה' 18:00-19:20

*הימים והשעות ניתנים לשינוי בהתאם לביקוש

אסף נירון, בוגר מכללת וינגייט ובעל תואר ראשון בספורט וחינוך גופני,

מרתוניסט, מאמן ריצות ארוכות עם ותק וניסיון באימון קבוצות.



לכל הפרטים ניתן לפנות לטלפון 054-4767710