

Skupinska vadba na kolesih

Prispeval Administrator

Torek, 16 Avgust 2016 13:55 - Zadnjič posodobljeno Petek, 12 Oktober 2018 05:55



SKUPINSKA VADBA NA KOLESIH S TINETOM LAVRENČIČEM

(vadba za oba spola)

Skupinska vadba na kolesih je vadba, namenjena tako moškim kot ženskam in je primerna za rekreativce vseh starosti pa tudi za vrhunske športnike. Pri vadbi si vsak vadeči lahko prilagodi obremenitev glede na trenutno stanje fizične pripravljenosti.

Skupinska vadba na kolesih

Prispeval Administrator

Torek, 16 Avgust 2016 13:55 - Zadnjič posodobljeno Petek, 12 Oktober 2018 05:55

Vadba poteka ob spremljavi glasbe, ki jo animator izbere glede na obremenitev, strukturo populacije ter karakteristiko izbrane tehnike. Z vadbo posnemamo kolesarjenje po ravnem ter v hrib, prilagajamo položaj rok ter pozicijo kolesarjenja stoje ali sede.

Največje število udeležencev na vadbi je 10



Za doseganje zgoraj navedenega vodil , diplomant magistrskega študija na Fakulteti za šport

PRIJAVE

Zbiranje prijav ter formiranje vadbenih skupin se izvaja vsak mesec posebej. Cenjene stranke, zato prosimo, da mesečno svojo prijavo obnovijo pri vaditelju.

Rezervacija posameznega termina za tekoči mesec je možna samo ob nakupu mesečne vstopnice. Z nakupom enkratne vstopnice si rezervirate kolo samo na dan plačila vadbe.

TRAJANJE PROGRAMA:

Program bo potekal 9 mesecev (od septembra do maja) in sicer **1-krat ali 2-krat tedensko**.

Skupinska vadba na kolesih

Prispeval Administrator

Torek, 16 Avgust 2016 13:55 - Zadnjič posodobljeno Petek, 12 Oktober 2018 05:55

KRAJ IZVEDBE PROGRAMA:

- Ajdovščina (športni center Police-trim kabinet) potrebne predprijave

KAJ MORAM IMETI S SEBOJ:

- Športna oblačila (priporočene kolesarske hlače)
- Brisačo
- Čiste športne copate
- Plastenko z napitkom

URNIK:

Objavljeni so pod rubriko [Urniki](#)

CENA:

Objavljena pod rubriko [Ceniki](#)

UČINKI VADBE:

Pravilno izvajana in nadzorovana vadba spodbudno vpliva na celo telo. S primerno vadbo lahko razvijamo in vzdržujemo fiziološke in motorične sposobnosti, zvišujemo imunsko odpornost. Ker je ura skupinske vadbe na kolesih namenjena tudi druženju, zabavi in sprostitvi pa tako zadovoljimo tudi naše psihične in sociološke potrebe. Po vadbi se počutimo napolnjeni z energijo in pripravljeni na nove izzive.

Najpomembneje je namreč vztrajati v programu, ker se pozitivne spremembe ne zgodijo čez noč...