RAZVOJ MLADIH SPORTISTA

Program namenjen mladima uzrasta od 10-18 godiana. Koji se dele na dve grupe: OSNOVNOŠKOLCI i SREDNJOŠKOLCI

Ovaj program zasnovan je na doslednom, kontinuiranom treningu. Naš jedinstven program uključuje podučavanje u vežbanju pokreta, prevenciji povreda, rehabilitaciji, tehnikama linearne i bočne brzine, brzini i agilnosti stopala (koordinacija), razvoju eksplozivne snage i kondicioniranju (razvoju energetskih sistema).

Vežbanje postaje sve izazovnije kada se savladaju osnovne tehnike izvođenja vežbi. Naši treneri osiguravaju pravilno napredovanje tokom trajanja sesije.

OSNOVNOŠKOLSKA GRUPA

Namenjeno je mladim sportistima uzrasta od 10 do 14 god. U radu sa ovom grupom naglasak je na učenju osnova snage i kondicije u sigurnom okruženju.

Trening traje 60min i uključuje sve elemente programa svetske klase, a prilagođen je razvoju mladim sportistima.

SREDNJOŠKOLSKA GRUPA

Namenjeno sportistima uzrasta od 14 do 18 god. Sadržaj treninga orijentisan ka poboljšanju performansi mladoih sportista u skladu sa njihovim potrebama i ciljevima.

Trening traje 60min i uključuje sve elemente programa svetske klase, a prilagođen je potrebama sazrevanja mladih sportista.

VAŽNO!!!

U PROGRAME SE MOGU UPISATI I DECA OVIH UZRASTA KOJA SE NE BAVE SPORTOM, KOJA VOLE DA VEŽBAJU I KOJIMA JE VEŽBANJE POTREBNO.