

Skoczkowie ćwiczą siłę...

Data publikacji: 12.04.2017 16:50

W dniach 10-24 kwietnia 2017 Kadra Narodowa A w skokach narciarskich bierze udział w zgrupowaniu na Fuerteventurze. W dniu dzisiejszym poszła w ruch sztanga. Każdy z zawodników odbył kilka serii ze sztangą, ćwicząc w różnych konfiguracjach.

□

Trener Stefan Horngacher zaaplikował każdemu z osobna określoną ilość ciężaru do "przerzucenia", co skutecznie będzie wpływać na siłę mięśni. W kolejnych dniach zgrupowania cykl będzie powtarzany, w następnych dniach dojdą też elementy stabilizacji.

Podczas 14-dniowego pobytu znajdzie się również parę godzin na zwiedzanie wyspy Fuerteventura.

red./mat.pras.