



יום שני 31 יולי 2017

סילבוס נבחרת ריצות ארוכות 19-902-394

פרטי המאמן:

איליה רייטר

מייל: reiter_ilya@walla.com

טל: 054-6438867

תנאי קבלה:

מבחן ריצה 5 ק"מ באיצטדיון אתלטיקה נו"ש.

תוכן הקורס:

* אימוני חיזוקים ושיפור כושר גופני

* אימוני מהירות (טמפו ואינטרוולים)

* אימוני נפח

השתתפות בליגה אס"א לריצות ארוכות (5 תחרויות השתתפות חובה).