

Kolarki szykują się do sezonu



[1]

Zawodniczki TTK Pacific Nestle Fitness Cycling Team spędziły niespełna dwa tygodnie we Włoszech, gdzie przygotowywały się do sezonu. Choć pogoda nie zawsze dopisywała, to toruńskie kolarki wykonały ogrom pracy, mierząc się z kolejnymi podjazdami.

Aby jak najlepiej przygotować się do sezonu, zawodniczki z Torunia wyruszyły na zgrupowanie do Włoch. W regionie Toskanii kolarki mogły liczyć nie tylko na wyższą temperaturę niż w Polsce, ale także na górskie trasy, idealne do wykonania odpowiednich ćwiczeń, które są niezwykle ważnym elementem przygotowań.

Dziewczyny pokonywały kolejne podjazdy, skupiając się głównie na ulepszaniu swojej wytrzymałości i siły, choć rodzaje treningów były zróżnicowane. Rower to jednak nie wszystko. Każdy dzień na obozie rozpoczynał się od rozruchu – krótkiego spaceru na plażę, gdzie odbywało się rozciąganie i ogólnorozwojowe ćwiczenia. Obowiązkowym punktem dnia były również popołudniowe ćwiczenia stabilizacyjne.

Kolarki szykują się do sezonu

Opublikowano na www.torun.pl (<https://www.torun.pl>)





Okres zgrupowania to także idealny czas na poznanie siebie i integrację, szczególnie gdy w zespole pojawiają się nowe zawodniczki. Pod tym względem Fitnesski wykorzystały czas maksymalnie. Wspólne mieszkanie, treningi, czy chociażby przygotowywanie potraw przyczyniło się do umocnienia więzi oraz nauczenia się sprawnej organizacji w grupie.

Podczas obozu nie zabrakło czasu na nieco przyjemniejsze zadania, takie jak sesje zdjęciowe. Malownicze scenerie posłużyły zawodniczkom za tło, ale kolarki miały okazję wcielić się w role "modele" i zapozować do zdjęć w studio.

Odnosińki:

[1] https://www.torun.pl/sites/default/files/kolarki_fitness_1.jpg