



Извештај

Авала (506м), Кондициони тренинг и Планинско трчање

Датум: 03.04. 2022. године у 9 сати

Тренинг Планинског трчања одржан је по плану и на време. Било је присутно 9 (девет) спортиста од чега 2 из ПД „Авала“. Одрађен је припремни део кроз загревање, истезање и теоријску припрему. Иако је време било доста хладније и ветровитије у односу на протекли период (око 2°C), сви су успешно саладали стазу од око 5км, у свом ритму која је представљала тест за наредне активности. На крају смо радили на опоравку, детаљном истезању и сумирању утисака који су били сјајни. Сви су се сложили да овај вид Планинске активности наставимо и у наредном периоду.

Дипл. Тренер Спец. Божидар Пурић

