

Kurs przygotowawczy z wychowania fizycznego



Chcesz zostać podchorążym Akademii Wojsk Lądowych? Chcesz dobrze przygotować się do testu sprawności fizycznej? W dniach 25-26.03.2023 r. AWL organizuje kurs przygotowawczy dla kandydatów na studia wojskowe.

Nauczymy Cię kształtowania:

- siły mięśni ramion i obręczy barkowej,
- wytrzymałości biegowej,
- szybkości i zwinności.

Pokażemy:

- techniczne i psychiczne przygotowanie do egzaminu z wychowania fizycznego,
- metody treningowe,
- dynamikę obciążeń treningowych,
- jaką stosować dietę podczas wzmożonego wysiłku fizycznego,
- jak zregenerować organizm po wysiłku,

- w jaki sposób zredukować masę ciała przed egzaminem.

Na zakończenie kursu zostaniesz poddany egzaminowi próbnemu, który pokaże, co już potrafisz, a co należy jeszcze doskonalić.

Koszt całego kursu to 300 zł.

Osoby zainteresowane prosimy o zapoznanie się z regulaminem oraz wypełnienie formularza zgłoszeniowego i przesłanie na adres mailowy: monika.krystek@awl.edu.pl.

PROGRAM KURSU