

החמישייה הפותחת

עבודה בקיץ

חמישה טיפים על איך להמשיך ולהתאמן בתקופת הפגרה של הקיץ- גם כשחם

1. בעיקרון, אף פעם אתה לא מפסיק להתאמן.
2. בחודשי הקיץ, זה הזמן הטוב ביותר לשפר את עצמך באופן אישי, כי הקבוצה בחופשה.
3. כשאתה לחץ של אימונים קבוצתיים ואין לחץ של משחקים, זה הזמן הטוב ביותר לעבוד על עצמך.
4. מומלץ בחודשי הקיץ לקום מוקדם ולעשות אימון בוקר ולסיים את היום באימון בין ערביים.
5. סמן לעצמך בתחילת הקיץ שלושה יעדים לשיפור, בדוק אותם באמצע הקיץ ובסוף הקיץ בקש מהחברים שלך פידבק.

בהצלחה ובאהבה.

עופר צדקה,

מועדון כדורסל בנימינה גבעת-עדה