

powerlifting škola

za mladež otoka Krka!

prvi tjedan
potpuno besplatno!
097 788 3134



ČUČANJ • BENCH • MRTVO DIZANJE

 Hotel Magal, Njivice - KRK

 W. Vičević • M. Kuzmić



Marko i William

SKUPINA 1

5.-8. OŠ

SKUPINA 2

1.-4. SŠ

ZAŠTO POWERLIFTING?

Zato što se ovdje ne uči samo dizati uteg. Uči se **kako pravilno držati leđa, kako disati pod opterećenjem i kako doći na trening onaj dan kad nema volje**. To dijete nosi sa sobom i kad izađe iz dvorane.

SIGURNIJE JE NEGO ŠTO VEĆINA MISLI.

Prvo što nas roditelji pitaju: „*Hoće li dijete nešto potrgati?*“ Uz stručan nadzor trenera i pravilnu tehniku, ozljede se u powerliftingu javljaju vrlo rijetko.

POWERLIFTING

≈ 2 ozljede / 1.000 h

NOGOMET, MLAĐE DOBNE SKUPINE

≈ 10 ozljeda / 1.000 h*

A 1.000 sati nije malo. **To je sat treninga svaki dan, gotovo tri godine zaredom.**

Kod nas nitko ne juri kilažu. Prvo tehnika, teško željezo može čekati.

ŠTO DIJETE OVDJE UČI

- ✓ Čučanj, bench i mrtvo dizanje kako treba
- ✓ Zagrijavanje i disanje pod šipkom
- ✓ Dolaziti redovito, i kad nije dan za rekord
- ✓ Voditi svoj dnevnik i pratiti napredak

Baza za bilo koji sport je upravo **snaga**. Sve ostalo se lakše gradi na njoj.

TRENERI KOJI I SAMI IZLAZE NA PLATFORMU.

William Vičević i Marko Kuzmić

AKTIVNI NATJECATELJI

HRVATSKI REPREZENTATIVCI

CERTIFICIRANI TRENERI

FIZIOTERAPEUT U TIMU

Nastupali su na državnim, europskim i svjetskim natjecanjima, a treneri su i u **hrvatskoj reprezentaciji**. William je uz to i **fizioterapeut**, pa svako dijete prije prvog opterećenja prolazi procjenu držanja i pokretljivosti.

NE MORAŠ BITI JAK DA BI POČEO. TO JE CIJELI SMISAO.

PRIJAVE I INFORMACIJE

Nazovi, pošalji SMS ili WhatsApp

097 788 3134

Prvi tjedan je besplatan, pa vidi je li ti sjelo. Grupe su male i brzo se popune.

*Brojke dolaze iz različitih istraživanja i različitih skupina sportaša, pa ih treba uzeti kao grubu usporedbu, a ne kao pravilo.