



Przygotowywali się do nowego sezonu w Bolesławowie

15/09/2016

[PDF DRUKUJ](#)

Siatkarki i siatkarze z MUKS „Ogniwo” przygotowania do nowego sezonu rozgrywek 2016/2017 rozpoczęli od zgrupowania w Kotlinie Kłodzkiej. Na zgrupowaniu tym była grupa juniorów , która trenowała pod okiem Dariusza Muchy oraz grupa młodziczek trenująca pod okiem Jolanty Jochymek, najmłodszą grupą opiekowała się Pani Anna Kołodziejczyk. Każdy dzień rozpoczynał się rozruchem porannym, następnie po śniadaniu młodziczki z najmłodszą grupą udawały się na trening na halę sportową do Stronia Śląskiego, natomiast juniorzy mieli trening wytrzymałościowo-szybkościowy. Po obiedzie była zmiana młodziczki udawały się na trening wytrzymałościowo-szybkościowy a juniorzy na halę. Był też czas na regenerację sił, zabawę . Plan treningowy, który przygotowali trenerzy został zrealizowany . W ramach programu obozu młodzież miała okazję zwiedzić Twierdzę w Kłodzku oraz miasto.

Trenerzy składają serdeczne podziękowania rodzicom , którzy pokryli koszty obozu swoich pociech, jak również Pani Annie Kołodziejczyk, Lidii i Rafałowi Woźniak za poświęcony czas i bezinteresowną pomoc podczas zgrupowania oraz właścicielowi Lodziarni-Kawiarni Florencja za dofinansowanie obozu.

J.Jochymek