

10 grudnia 2013 r. w ramach zajęć pozalekcyjnych prowadzonych przez nauczycieli wychowania fizycznego Piotra Adamczuka i Elżbietę Markowicz-Wcisłak oraz planowanego projektu „**Szkoła promująca zdrowie**” w ZS Nr 1. im. K. K. Baczyńskiego w Sokołowie Podl odbyło się pierwsze z szeregu spotkań poświęconych podstawowym zasadom **treningu aerobowego, siłowego i kulturystycznego.**

Podczas szkolenia poruszane były następujące zagadnienia:

- podstawy zdrowego żywienia i suplementacji w sporcie
- metody treningowe
- zasady układania programów treningowych
- technika i anatomiczne podstawy wykonania poszczególnych - ćwiczeń na mięśnie rąk, nóg i tułowia
- wpływ używek i substancji używanych jako doping w sporcie na organizm sportowca

Zajęcia prowadzili posiadający uprawnienia trenera personalnego magister wychowania fizycznego : Piotr Adamczuk oraz Elżbieta Markowicz-Wcisłak.

W spotkaniu uczestniczyło 25 uczniów naszej szkoły systematycznie uczestniczących w zajęciach pozalekcyjnych prowadzonych w szkolnej siłowni.

Na w/w zajęciach pozalekcyjnych można na bieżąco konsultować swoją wiedzę z zakresu zagadnień poruszanych podczas spotkania.