



OTWARTE KONSULTACJE KAJAKOWE dla zawodników wszystkich grup wiekowych

Termin: Sobota, 19.11.2022
Miejsce: Ośrodek Sportu i Rekreacji „Kolna”
Kolna 2, 30-381 Kraków

W konsultacjach mogą uczestniczyć zawodnicy i zawodniczki wszystkich dyscyplin kajakowych. Obecność i wyniki testów mogą stanowić kryterium do powoływania na akcje szkoleniowe w Kayak Cross.

Podczas konsultacji odbędą się testy sprawnościowe w trzech blokach według programu:

- 8:00 – 8:30 - zapisy do udziału w konsultacji szkoleniowej
- 8:30 – 9:00 - odprawa organizacyjna – sala konferencyjna w Hotelu Kolna
- 9:30 – 10:30 – testy biegowe - dolny parking przy torze kajakowym.
 - bieg 1500m
 - bieg sprint (ósemka)
- 10:30 – 12:00 – testy siłowe – siłownia przy hali sportowej
 - siła maksymalna dociągu sztangi (1REP)
 - zwis na ugiętych ramionach (BAH)
 - pompki/90s (PUSH UPs)
- 12:00 – 13:30 – testy ukierunkowane w kajaku – Starorzecze Wisły
 - wiosłowanie sprint (ósemka)
 - wiosłowanie 1000m

Konsultacje odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne. Szczegóły dotyczące wykonywania testów będą przedstawione podczas odprawy organizacyjnej. Testy ukierunkowane odbędą się na wodzie płaskiej w jednakowych kajakach polietylenowych dostarczonych przez organizatora. Zawodnicy powinni posiadać odpowiedni ubiór sportowy.

Wszelkich informacji dotyczących konsultacji udzieli Piotr Prusak rehpit@gmail.com