



**מנותחי מלבי"י מתאמנים למרתון ת"א !!!**

**מהרו להירשם... !!!**

ב-26.1.2014 תפתח קבוצת כושר שתיפגש בימי ראשון ורביעי בשעות הבוקר והערב בפארק הירקון בת"א.

### **תכנית האימונים :**

האימונים מגוונים והם כוללים בין השאר: חימום, חלק אירובי הכולל הליכה/ריצה קלה (בהתאם לרמת הכושר), תרגילי כוח וחיזוק שרירי הגוף, ותרגילי גמישות ומתיחות.

### **מטרת הקבוצה..**

המטרה העיקרית היא שיפור הכושר הגופני, ושמירה על הבריאות. אימון במסגרת קבוצה מעלה את אחוזי ההתמדה, משפר את סיכויי ההצלחה ומוסיף להנאה.

### **מרתון ת"א....אנחנו בדרך...**

כל מתאמן יקבע יעד אישי בהתייעצות עם המאמן. היעד העיקרי הוא מירוץ הלילה של ת"א למרחק 10 ק"מ באוקטובר 2014. גם אנשים שלא עסקו בפעילות ספורטיבית מעולם יוכלו לסיים את המרוץ אם יגיעו ויתמידו באימונים.

### **על המאמן ..**

צוות מאמנים בראשותו של **דני זלבסקי**: פיזיולוג של המאמץ, בעל תואר שני בפיזיולוגיה של המאמץ ותזונה מאוניברסיטת קולומביה בניו-יורק. מאמן כושר מוסמך במכון וינגייט, ופיזיולוג במכון לשיקום הלב בבי"ח אסף הרופא.

**לפרטים והרשמה התקשרו: 03-7645444**