

Idź z postępem, trenuj jak najlepsi!

pscoach.pl przedstawia znakomite przybory treningowe. Dzięki nim uatrakcyjnisz swój trening, znacznie poprawisz swoje osiągnięcia, **a przede wszystkim** dojdiesz do nich dużo szybciej niż tradycyjnymi metodami.



Kamil Socha
UEFA Advance
Licenced Coach:

Będąc na stażach trenerskich m.in. w Anglii widziałem jak często i chętnie stosowano różne mało znane u nas przybory do ćwiczeń. Zestawy do ćwiczeń na gumach były jednymi z najpopularniejszych. Wspaniale wykorzystywano też tak zwany spadochron, który niezwykle uatrakcyjnił zajęcia w najmłodszych grupach. Patrząc na te przybory zazdrościłem i żałowałem, że w Polsce brak jest takiego sprzętu. Na szczęście to już przeszłość. Teraz zależy już tylko od nas samych czy będziemy z niego korzystać. Pamiętajcie, że każdy nowy przyrząd dodatkowo motywuje piłkarzy i powoduje, że zajęcia nie stają się monotonne, a zawodnik uczestniczy w nich z ochotą.

Mam przyjemność przedstawić Państwu znakomity zestaw przyborów, dzięki którym znacznie wzrośnie atrakcyjność Państwa treningów. Mam nadzieję, że z przyjemnością będziecie Państwo z nich korzystali, a my postaramy się by nasz asortyment stopniowo się powiększał.

Zapraszamy na naszą stronę
www.pscoach.pl

OFERTA



Ćwiczenia z gumami to jeden z najefektywniejszych sposobów poprawy szybkości i szybkości startowej. Dzięki gumom na bazie kształtowania siły dynamicznej możemy tu sporo poprawić. W pierwszym etapie ćwiczymy z oporem na krótkich odcinkach ok. 5m. Zawodnik biegnie wtedy z oporem gumy. W kolejnym etapie ćwiczymy korzystając z pomocą rozciągniętej gumy, która pomaga nam osiągnąć większą szybkość startową. Bogaty zestaw ćwiczeń na gumach możemy sami powiększać w nieskończoność. Tylko od nas zależy je jak wykorzystamy, a możliwości są rozliczne. Można je stosować również do zwiększania siły i mocy zawodników.

Gumy na kostki to w Polsce niezwykła rzadkość, natomiast wszędzie indziej, na całym Świecie to bardzo popularna forma zwiększania mocy nóg. Dzięki ćwiczeniom z nimi poprawiamy zwinność nóg i zachowujemy równowagę w przyroście siły obu nóg. Praca z gumami na kostki polecana jest już dla zawodników od 12 roku życia.



Drabinki koordynacyjne to obecnie coraz bardziej popularna forma kształtowanie koordynacji. Poprawa pracy nóg kształtowana na drabinkach daje wymierne efekty w postaci szybkość biegu, ale i reakcji podczas gry. Dlatego nikogo już nie trzeba przekonywać do pracy na tym przyrządzie. Niestety najczęstszą przeszkodą do posiadania drabinek była do tej pory cena, przekraczająca często 100 zł. Teraz to już nie będzie przeszkoda, a droga do poprawy wyników stanie się prostsza...

Spadochron do zabawy to wspaniała forma rozwijania motoryki u dzieci. Jak wszyscy wiemy dzieci szybko się nudzą, dlatego jeśli zależy nam na pobudzeniu ich zainteresowania sportem musimy zwracać uwagę by zajęcia nie były monotonne i jednakowe. Ciągłe musimy wymyślać coś nowego i zabawnego. Gry i zabawy ze spadochronem to wspaniała forma rozrywki dla dzieci połączonej z rozwojem motoryki. Przy pomocy spadochronu możemy pracować z dziećmi nad szybkością, zwinnością, a nawet siłą. To nieoceniony przyrząd znany i bardzo popularny na całym Świecie, pora by podbił serca dzieci w Polsce.



Cennik:



Guma i pas do ćwiczeń szybkości i mocy.

Za pomocą tych gum znacznie poprawisz swoją szybkość i moc startową. Na takich samych gumach ćwiczą najlepsi na świecie. Piłkarze Premier League, Bundesligi, Primera Division, czy każdej innej ligi!!!! Na zachodzie od dawna dostrzeżono korzyści płynące z ćwiczeń z gumami, każdy zespół, nawet z niższych lig ma takie gumy w swoim zestawie przyrządów do ćwiczeń. Używają ich rugbiści, lekkoatleci piłkarze i wielu sportowców z innych dyscyplin...

120 zł

http://allegro.pl/item350602549_guma_i_pas_do_cwiczen_szybkosci_i_mocy.html



Gumy na kostki wzmacniające siłę i moc mięśni nóg

Wspaniały przyrząd, który znacznie poprawi siłę i moc Twoich mięśni nóg... Na zachodzie znany i ceniony od dawna, w Polsce jeszcze mało stosowany... Możesz być jednym z pierwszych...

60 zł

Trenuj tak jak najlepsi!!!!

http://allegro.pl/item351083855_popraw_sile_i_moc_swoich_nog_.html



DRABINKI KOORDYNACYJNE

Koordinacja to jeden z najważniejszych elementów potrzebnych do osiągnięcia znakomitych wyników sportowych. W dzisiejszym świecie sportu, to podstawa treningu... Drabinka koordynacyjna to jeden z najprostszych i zarazem najskuteczniejszych przyrządów do poprawy pracy nóg...

50 zł

Znakomita, sprawdzona drabinka koordynacyjna, za śmiesznie cenę, pozwoli Ci w znacznym stopniu poprawić swoją szybkość i zwinność.

TRENUJ JAK NAJLEPSI!!!!:

http://allegro.pl/item351081919_znakomite_drabinki_koordynacyjne_.html



Spadochron do zabawy

to wspaniała forma rozwijania motoryki u dzieci. Jak wszyscy wiemy dzieci szybko się nudzą, dlatego jeśli zależy nam na pobudzeniu ich zainteresowania sportem musimy zwracać uwagę by zajęcia nie były monotonne i jednakowe. Ciągłe musimy wymyślać coś nowego i zabawnego. Gry i zabawy ze spadochronem to wspaniała forma rozrywki dla dzieci połączonej z rozwojem motoryki. Przy pomocy spadochronu możemy pracować z dziećmi nad szybkością, zwinnością, a nawet siłą. To nieoceniony przyrząd znany i bardzo popularny na całym świecie, pora by podbił serca dzieci w Polsce.

95 zł

http://allegro.pl/item352672753_zabawa_ze_spadochronem_.html



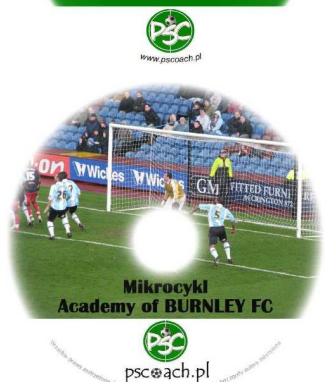
Chcesz się przekonać jak przepracowałeś okres przygotowawczy, chcesz zmierzyć swoje Vo2 max, chcesz wiedzieć ile brakuje Ci by rywalizować z najlepszymi...? Nic prostszego, wystartuj do najpopularniejszego na zachodzie testu wytrzymałości, tzw. "Beep test".

25 zł

Beep test jest oceną motorycznych zdolności wytrzymałościowych człowieka.

Na płycie, którą możecie tu nabyć jest beep test w polskiej wersji językowej, wraz z tabelami mierzenia wyników, tabela norm dla mężczyzn i kobiet, oraz wiele innych. Ponadto na płycie dodatkowe programy pomagające np. przeliczyć wyniki i wyznaczyć swoje strefy wysiłkowe. Kalkulator Kalorii i inne miłe niespodzianki.

http://allegro.pl/item351966690_20_metrowy_test_biegowy_beep_test.html



Tak trenują w Anglii... ojczyźnie Futbolu

Angielskie rozgrywki piłkarskie od zawsze cieszą się ogromnym zainteresowaniem.

Nic dziwne, szybkie akcje, wysokie tempo, najlepsi zawodnicy świata. To wszystko sprawia, że Premierleague jest najlepszą ligą na Świecie!!!

Teraz możesz zobaczyć jak trenują w Anglii, co sprawia, że w każdym meczu tempo jest tak wysokie...

30 zł

Płyta jaką prezentujemy przedstawia pełen mikrocykl najstarszego zespołu akademii Burnley FC. Filmy z trzema treningami, wraz z opisem tekstowym całego tygodnia pracy Youth Team pozwoli przybliżyć specyfikę pracy na Wyspach Brytyjskich. To doskonały pogląd na angielski system szkolenia.

Jako bonus film z treningu najmłodszej grupy Akademii Blackburn Rovers, U-6.

http://allegro.pl/item3519666524_tak_trenuja_na_wyspach_mikrocykl_burnley_fc.html



Chcesz zobaczyć jak trenują w Anglii? nagrane na płytę DVD trzy filmy przedstawiające treningi w Akademii Blackburn Rovers.

Filmy przedstawiają trening techniczno taktyczny dzieci 8-9 lat, zajęcia grupy U-18, oraz trening techniczny dzieci 8 lat.

30 zł

Filmy zostały nagrane podczas stażu trenerskiego w listopadzie 2005 roku

http://allegro.pl/item350525869_trening_blackburn_rovers_dvd.html