

Grupa Kolarska Żyrardów rozpoczęła przygotowania do sezonu 2012!



Zawodnicy Grupy Kolarskiej Żyrardów wykorzystując trwające w województwie mazowieckim ferie zimowe przebywali w dwóch grupach szkoleniowych na zgrupowaniach. Jedna grupa przygotowywała się na do sezonu na zgrupowaniu szkoleniowym w Kowarach, druga na zgrupowaniu w Żyrardowie i Pruszkowie. Ponieważ mrozy nie były jeszcze tak tęgie jak obecnie a pogoda pozwalała nam na treningi na szosie, prowadziliśmy zajęcia wokół Żyrardowa na zmianę z treningami na torze krytym w Pruszkowie.







Początek roku jest bardzo ważnym okresem przygotowawczym dla zawodników Grupy Kolarskiej Żyrardów. Do każdego zawodnika podchodzimy w sposób indywidualny i każdy ma inny cykl przygotowawczy. Każdy zawodnik ma też inny cel postawiony na rok 2012. Prawidłowo przepracowany okres zimowy powinien nam zaprocentować w sezonie letnim dobrymi wynikami.

Cały czas trwa również nabór do naszej Grupy. Więcej informacji można uzyskać na naszej stronie internetowej www.gkzyrardow.pl.

Serdecznie pozdrawiam,

Jarosław Potocki

Tel. 797 171 237