

DZIEŃ 13 PIĄTEK NIE ZAWSZE MUSI BYĆ PECHOWY



Nasi funkcjonariusze pokazali się z jak najlepszej strony na zawodach strzeleckich, a dzień po w Książnicach odbyły się zawody crossfitnessowe CrossStrefa 2025, w których brała udział wychowawca ds. sportu - Luiza

Na starcie stanęło około 80 zawodników z całej Polski, którzy rywalizowali w trzech kategoriach: Beginners, Scaled oraz Open - osobno dla kobiet i mężczyzn.

Po długich i ciężkich bojach nasza funkcjonariuszka zajęła drugie miejsce w kat. kobiet. Aby stanąć na podium musiała pokonać bardzo wymagające jak i technicznie dopracowane zestawy ćwiczeń. Konkurencje składały się z 3 tzw. WOD-ów czyli zestawów intensywnych i różnorodny ćwiczeń, na które składały się m.in podnoszenie ciężarów, ćwiczenia kondycyjne i elementy gimnastyki.

Systematyczna praca, ale przede wszystkim konsekwentne działania prowadzą do wielu sukcesów, na które stać każdego.

"Motywacja jest tym, co pozwala Ci zacząć. Nawyk jest tym, co pozwala wytrwać." Jim Ryun

Opracowanie: st.szer. Luiza Karapetyan-Kowalska, st.sierż. Daniel Dąbrowski

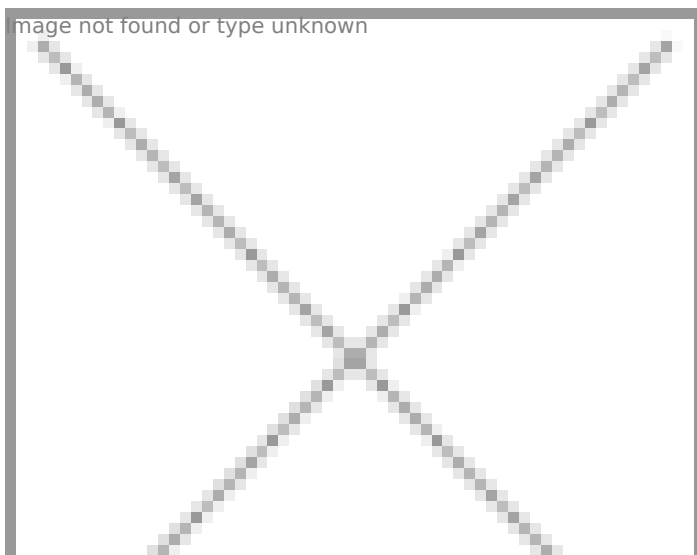
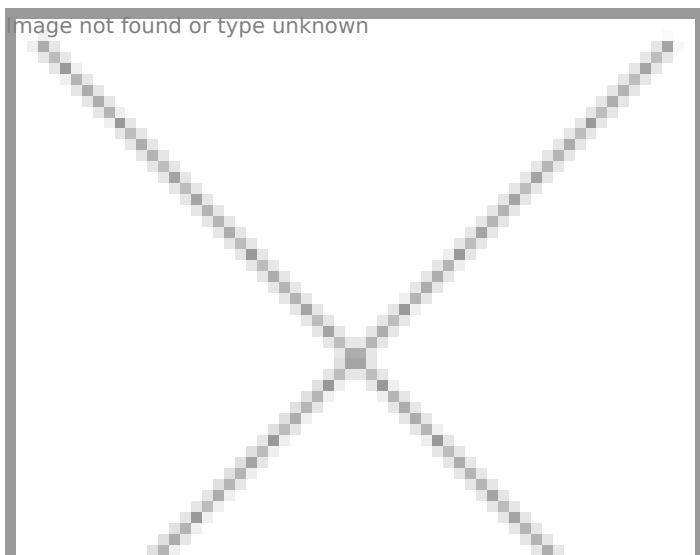


image not found or type unknown



image not found or type unknown

