

# PADDLEBOARDING

na Jablonecké přehradě



## KONDIČNÍ PÁDLOVÁNÍ

Sportovní kuby



**Paddleboarding jako kompenzační aktivita a zpestření tréninkového programu.**

Tento nový sport poskytuje rozvoj rovnováhy, síly, vytrvalosti, koordinace, ohebnosti a trupové stability. Významný je hlavně rozvoj balančních reakcí a stability. Největší přínos paddleboardingu pocítí sportovci zaměřeni na spodní polovinu těla, jako jsou atleti, hokejisté, cyklisté, atd. Rozvoj stability pak ocení lyžaři

Věnovat se vám bude zkušený instruktor, který poradí s technikou pádlování a dalšími dovednostmi. K dispozici jsou klasická rekreační prkna, závodní paddleboardy, vše i v juniorských a dětských velikostech.

Tréninkový program

Účast na Českém poháru SUP

Jednotlivé tréninkové bloky

SUP fitness + jóga