

Attention ! La 7e semaine de la RS est en route



SpiSpo RS 79-2/20 : test de la chaîne dorsale du torse

L'école de recrues militaires entame déjà sa septième semaine pleine d'enthousiasme. Après 3 semaines de formation de base, 2 semaines de formation pour devenir directeur sportif militaire, nous avons tous réussi à obtenir la reconnaissance du cours de base J+S. Au cours des trois dernières semaines, nous avons reçu des instructions sur des sujets importants à partir de diverses contributions. Ce faisant, nous, les sportifs, avons un aperçu des thèmes de l'entraînement autogène, de la nutrition, de la régénération et surtout de la lutte contre le dopage.

Nous avons tous transpiré pendant le test de résistance de base obligatoire. Trois exercices de gainage ont été utilisés pour nous tester dans la chaîne verticale, latérale et dorsale du torse. Avant de passer à nos vacances de Noël bien méritées, nous allons nous consacrer à la communication, aux médias et à la formation aux massages.