

Załącznik numer 2 do zaproszenia do składania ofert :

Zestawienie treningów które Wykonawca zobowiązuje się przygotować w ramach umowy :

- 1) Seria 5 treningów dla biegaczy o różnym stopniu zaawansowania do wykonania w domu z wykorzystaniem podstawowych sprzętów (mata, taśmy fitness, mała piłka, roller lub przyborów zastępczych) Propozycje treningów:
 - a. Wstęp do biegania (jak zacząć) podstawowe ćwiczenia przygotowujące układ ruchu;
 - b. Trening uzupełniający biegacza;
 - c. Jak wzmocnić mięśnie nóg do treningu biegowego;
 - d. Trening techniki biegu (skipy, wykroki);
 - e. Trening pod biegi długie, jak poprawić wytrzymałość.
- 2) Seria 8 treningów dedykowanych dzieciom w różnym przedziale wiekowym. Treningi mają być dostosowane do wieku uczestników do przeprowadzenia w warunkach domowych z wykorzystaniem podstawowych sprzętów sportowych (np. mała piłka, szarfa, skakanka, maskotka, pachołki lub przyborów zastępczych). Treningi mają mieć charakter ogólnorozwojowy, w grupach młodszych ćwiczenia mają mieć formę zabawy.
 - a. Dzieci w wieku przedszkolnym – 2 treningi. Treningi dla dzieci przedszkolnych mają mieć charakter scenariuszy zajęć, które mogą być odtworzone w formie stacjonarnej przez nauczycieli przedszkolnych w ramach zajęć sportowych;
 - b. Szkoła podstawowa - dzieci młodsze (klasy I-III), - 2 treningi;
 - c. Szkoła podstawowa - dzieci starsze (klasy IV-VIII), - 2 treningi;
 - d. Młodzież nastoletnia – 2 treningi.
- 3) Seria 5 treningów typu cross do wykonania w warunkach domowych z wykorzystaniem podstawowego sprzętu sportowego (np. mata fitness, piłka, hantle, lub sprzętu zastępczego).
- 4) Seria 10 treningów ogólnorozwojowych dla dorosłych (tabata, hiit, fat burning, TBC, trening obwodowy, kalistenika - z wykorzystaniem podstawowych sprzętów (mata, taśmy, skakanka lub sprzętu zastępczego).
- 5) Seria 3 treningów z elementami tanecznymi (np. zumba, salsa sportowa).
- 6) Seria 3 treningów dla osób rozpoczynających aktywność fizyczną (treningi lekkie, do wykonania w pozycji siedzącej lub leżącej, nie wymagające sprawności fizycznej, bez konieczności wykorzystania sprzętu sportowego)
- 7) Seria 3 treningów dla osób starszych – trening statyczny, dostosowany do możliwości motorycznych osób w wieku 60+ z wykorzystaniem podstawowych sprzętów dostępnych powszechnie w domach.
- 8) Seria 3 treningów dla rodzin (ćwiczenia dwójkami rodzic-dziecko) –. Ćwiczenia mają być dostosowane do dzieci w różnym przedziale wiekowym oraz mają mieć charakter zabawy. Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętów dostępnych w domu (mała piłka, szarfa, taśma, skakanka lub przybory zastępcze poduszka, butelka PET, linka itp.)

- 9) Seria 3 treningów skupiających się wyłącznie na rozciąganiu i rolowaniu, wraz z dokładnym wyjaśnieniem przez trenera korzyści tego rodzaju ćwiczeń dla osób uprawiających różne dyscypliny sportu. Trening z wykorzystaniem podstawowego sprzętu sportowego (mata fitness, taśmy, roller lub sprzętu zastępczego)
- 10) Seria 5 treningów statycznych (zdrowy kręgosłup, mobility, pilates, joga, stabilizacja) – trening z wykorzystaniem podstawowego sprzętu sportowego (mata fitness, taśmy, mała piłka lub sprzętu zastępczego)
- 11) Seria 2 treningów dla kobiet w ciąży – trening dostosowany do możliwości kobiet w ciąży w przypadku braku przeciwwskazań medycznych do ćwiczenia. Trening z wykorzystaniem podstawowego sprzętu sportowego (mata fitness, piłka, butelka PET lub przyborów zastępczych).