

Semináře Běžecké školy Prahy 3 seznámí s důležitými aspekty běžecké přípravy

30.08.2016

V září a říjnu proběhne trojice seminářů vedená zkušenými běžci a trenéry s licenci Českého atletického svazu. Účastníci se seznámí s důležitými aspekty běžecké přípravy, jako jsou běžecký trénink, kompenzační cvičení, regenerace a výživa. O svoje zkuš



ZŠ LUPÁČOVA

Lupáčova 1/1200
Praha 3, Žižkov

od 19:00

VSTUPNÉ 50 Kč

SEMINÁŘE BĚŽECKÉ ŠKOLY PRAHY 3

6.9. | 22.9. | 4.10.

Baví tě běhání?
Nemáš jasno jak trénovat?
Chceš vědět jak si upravit tréninky před závodem?
Jaké doplňky je vhodné zařadit do tréninků?
Co výživa a regenerace?
Máš spoustu dalších otázek?

PŘEDNÁŠEJÍ TRENÉŘI S LICENCÍ ČESKÉHO
ATLETICKÉHO SVAZU

HOSTÉ SEMINÁŘŮ: ELITNÍ ČEŠTÍ BĚŽCI



TÉMATÁ

- úterý 6.9. 2016
PROČ BĚHAT A JAK NA TO?
Host: Jan Kreisinger
- čtvrtek 22.9. 2016
TŘÉNINK A PŘÍPRAVA NA ZÁVOD
Host: Petr Vitner
- úterý 4.10. 2016
KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, REGENERACE, VÝŽIVA
Host: Kristína Mák

REGISTRACE

na webu:
www.smartrunning.cz

kontakt

Monika Preibischová
monika@smartrunning.cz
776126533

Více na [f](#) Běžecké školy Prahy 3

Semináře proběhnou v **ZŠ Lupáčova** v termínech 6. 9., 22. 9. a 4. 10. a budou začínat **vždy od 19:00**. Vzhledem k omezené kapacitě učeben se na semináře registrujte předem na webu