

# 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 zkušenosti



## 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



## TÉMATO

- 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 Máci

## REGISTRACE

na webu:  
[www.smartrunning.cz](http://www.smartrunning.cz)

kontakt:

Monika Preibischová  
[monika@smartrunning.cz](mailto: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