

KONDIČNÍ BĚŽECKÝ KURZ PRO POKROČILÉ



Chceš překonávat sám sebe? Zdolávat nové výzvy a cíle? Připravit se na závod?

Začni s námi. Jsme tady pro všechny sportovní nadšence se zálibením pro běh, kteří chtějí vylepšit svou běžeckou techniku, zvýšit fyzickou kondici, zlepšit svou běžeckou výkonnost a posílit svaly potřebné pro běh. Očekáváme, že máš v nohách už pár naběhaných kilometrů a další tě ještě čekají.

Co očekávat:

- Všeobecnou kondiční přípravu
- Pilování techniky běhu
- Běžeckou abecedu, odrazová cvičení
- Rozvoj rychlosti i vytrvalosti
- Intervalový trénink
- Posilování s váhou vlastního těla či s pomůckami
- Protahovací a kompenzační cvičení
- Výběhy do terénu / fartleky
- 2 usměvavé trenérky ☺

ZAČÍNÁME 5. 4. 2016 každé úterý a čtvrtek, od dubna do června 2016 více na www.run2befit.cz

„Běhej, abys byl fit“ je motto, kterým se řídíme a které platí pro každého bez rozdílu věku. Proto není nikdy pozdě začít běhat!“ Lada Medvecová a Petra Pišová - trenérky Run2BeFit

Součástí tréninků je pořízení foto a video záznamů pro porovnání techniky běhu a měření tepových frekvencí. Tyto záznamy včetně komentářů a doporučení trenérek dostane každý účastník na konci 3 měsíčního kurzu během závěrečného vyhodnocení, které proběhne ve sportovní laboratoři SPORTLAB.

Kdy: tréninky budou probíhat každé úterý a čtvrtek od 18:15 do 19:15 hod.

Kde: místo tréninku - venkovní areál 7. základní školy ve Frýdku-Místku, ul. 1. Máje 1700 (převlékání v šatnách)

Jak dlouho: čistý čas tréninku je 60 minut

Tréninková skupina: maximální počet běžců ve skupině je omezen / nutno přihlásit se předem

Jak se přihlásit: e-mailem na bezeckekurzy@run2befit.cz nebo na tel. 723 161 274/ 739 211 911

Cena vč. DPH: 2.100 Kč (celý 3 měsíční kurz)
možno hradit měsíčně
(700 Kč / měsíc)

záruka kvality: pokud si zaplatíte celý cyklus tréninků a po prvním tréninku nebudete spokojeni, vrátíme vám celou částku 2.100 Kč zpět.



Lada Medvecová a Petra Pišová - trenérky Run2BeFit

Obě milujeme pohyb, sport a běh. Obě jsme běhaly závodně pod oddílem TJ Slezan Frýdek-Místek. Obě jsme se daly na dráhu profesionálních trenérek (trenérské zkoušky a licence).

Naším cílem je připravit tréninky, které jsou zaměřené na správné provedení pohybu, v adekvátní míře a pro zlepšení kondice. A hlavně aby vás to bavilo ☺.

Více o našich zkušenostech naleznete zde <http://run2befit.cz/o-nas/>