

## KONDIČNÍ BĚŽECKÝ KURZ PRO ZAČÁTEČNÍKY



**Chceš běhat jen tak pro radost? Překonávat sám sebe? Najít běžecké parťáky?**

**Začni s námi. Jsme tady pro všechny běžecké začátečníky, kteří potřebují poradit s technikou běhu, zlepšit základní fyzickou kondici a pro které je trénink ve skupince dobrou motivací. Součástí kurzu je i cílené protahování a posilování svalových skupin potřebných pro běh.**

### Co očekávat:

- Všeobecnou kondiční přípravu
- Pilování techniky běhu
- Běžeckou abecedu
- Odrazová cvičení
- Rozvoj rychlosti i vytrvalosti
- Posilování s váhou vlastního těla či s pomůckami
- Protahovací a kompenzační cvičení
- 2 usměvavé trenérky ☺

**ZAČÍNÁME 5. 4. 2016** každé úterý a čtvrtek, od dubna do června 2016 více na [www.run2befit.cz](http://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 17:00 do 18:00 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](mailto: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 běžaly 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/>