

# INDIVIDUÁLNÍ PŘÍPRAVA



*Vhodné pro začátečníky, mírně až středně pokročilé běžce...*

*Chcete navrhnout tréninkový plán, zkontrolovat Váš trénink či běžecký styl, absolvovat společný trénink nebo nastavit tréninkový cyklus...ideální volba právě pro Vás...*

## *Jak budeme postupovat:*

- **KROK 1**  
*Zašlu Vám dotazník, kde budu potřebovat znát některé podrobnosti (míru Vaší současné pohybové aktivity, stravovací návyky, zdravotní omezení apod.)*
- **KROK 2**  
*Domluvíme společný trénink (Ústí nad Labem, Teplice a okolí), abych Vás viděl v "akci". Ničeho se nebojte. Půjdeme, popoběhneme dle Vašich možností. Upřesníme si informace z dotazníku. Probereme Vaše pohybové i stravovací návyky. Zaměříme se na případná zdravotní omezení a vyslechnu si Vaše očekávání. Stanovíme společný cíl.*
- **KROK 3**  
*Výstup DLE SPOLEČNÉ DOHODY (v závislosti na Vašem cíli a očekávání)*

## *Získáte:*

*Návrh na dosažení Vašeho cíle za pomoci postupného rozvoje Vaší trénovanosti. Vše záleží na společné dohodě naší spolupráce. U tréninkových plánů je vhodné plánovat a spolupracovat alespoň kvartálně, neboť rozvoj vytrvalosti a Vaší kondice je dlouhodobější proces.*

*Těším se na spolupráci!*