

VYLAĎ PĚTKU



Kurz pro mírně pokročilé

Běháte pro radost nebo se chcete připravit na Váš první či další běžecký závod, chcete mít pravidelnou týdenní aktivitu...pak jsem tu pro Vás.

Základní informace:

- 10x tréninková jednotka
- Délka tréninkové jednotky: cca 60-75 minut
- Lehké občerstvení na konci tréninkové jednotky
- Cílová skupina: mírně pokročilí
- (v kuse uběhnu min. 25-30 minut, na tempu nezáleží, běhám cca 2-3 x týdně)

Společně najdeme cestu k naplnění Vašich běžeckých snů!

Tréninky budou pestré. Budeme... běhat, ale nejenom to... zaměříme se na průpravná cvičení, silovou průpravu, budeme si hrát si i povídat. Tréninky jsou vždy uzpůsobeny Vaši aktuální kondici a vždy při nich respektují individuální přístup ke každému z Vás.

Tréninky jsou zaměřeny na níže uvedená témata:

1. *Abeceda pro běžce (ABC), představení základních běžeckých a průpravných cvičení, technické provedení, nejčastější chyby, proč a kdy cvičení zařazovat, jak postupovat...a mnoho dalších informací, které zúročíte při práci na Vaši běžecké technice.*
2. *Principy obecné vytrvalosti a její rozvoj, ani Geny z Keni Vám nebudou stačit, když nebudete pravidelně trénovat. Vyzkoušíme si vhodně složený trénink, ukážeme si na jakých principech je postaven, dozvíte se jak často trénovat, seznámíme se základy tepové frekvence, co je to Sporttester, jak trénovat s ním i bez něj... vysvětlíme si, jak důležitá je pravidelnost.*
3. *Základy tréninku obecné vytrvalosti. Co je to fartlek? Jaké metody jsou vhodné pro rozvoj obecné vytrvalosti. Kdy se pálí tuky, někdo během hubne, jiný drtí fyzičku, jak správně nastartovat metabolismus.*
4. *Základní silová cvičení pro běžce, kdy silové cviky zařazovat, v jakém opakování a proč? Co jsou to kompenzační cviky? Jak a proč budovat a zpevnit CORE (střed těla). Jsou pro běžce vhodné i další sportovní aktivity?*
5. *Jak se připravit na první závod, tipy a triky. Na co nezapomenout, jak maximálně zúročit svůj trénink, jak si závod užít.*

Důležité doplnění energie po tréninku

Lehké občerstvení po tréninkové jednotce (např.: voda, banán...)

A hlavně:

Prima zážitky, hromadu vyplavených endorfinů a pocit na duši k nezaplacení.