

BĚŽECKÝ VÍKEND RATIBOŘ

14. - 16. 8. 2020



Veronika Benschová
behhalenkov@gmail.com
+420 739 821 886

II. ROČNÍK BĚŽECKÉHO VÍKENDU

(Tentokrát v Ratiboři, už od pátečního rána a se zajímavými hosty)

~

Technika přirozeného běhu

Hluboký stabilizační systém

Formy tréninku

Základy sportovní výživy

Regenerace, úrazy

Společné výběhy, rozcvička a společný kruhový trénink

Beseda na téma extrémních závodů (skyrunning)

Funkční oblečení - druhy, použití

Videorozbor běhu

~

Cena 1800 Kč

Zaregistrujte se, prosím, nejpozději do 30. 7. 2020.

Zázemí a možnost přespání v místní tělocvičně

~

REGISTRACE A AKTUÁLNÍ INFORMACE

<https://behhalenkov.webnode.cz>