

# Běžecký tréninkový camp – Šumava (Zadov)

## **Termín:**

20.4.-23.4. 2023

## **Tréninkový camp je určen pro:**

*Úplné začátečníky, kteří se chtějí seznámit s během a vytvořit nové zdravé návyky.*

*Mírně pokročilé, kteří se chtějí zlepšit svoje dosavadní dovednosti, posunout se v technice běhu a zapracovat na kondici.*

## **Obsah campu:**

- *Rozmanité běžecké a posilovací/kompenzační tréninky*
- *Analýza běžecké techniky*
- *Stanovení tréninkových zón*
- *Přednášky* ○ *Stravování (v běžném režimu, při závodě)*
  - *Regenerace (strečink, regenerační nástroje, dechové cvičení, masáže)*
  - *Psychická stabilita, vyrovnanost* ○ *Vybavení (boty, oblečení, sporttesty)*
- *Zábava :)*