

# Semináře Běžecké školy Prahy 3 seznámí s důležitými aspekty běžecké přípravy

30.08.2016

V září a říjnu proběhne trojice seminářů vedená zkušenými běžci a trenéry s licenci Českého atletického svazu. Účastníci se seznámí s důležitými aspekty běžecké přípravy, jako jsou běžecký trénink, kompenzační cvičení, regenerace a výživa. O svoje zkuš



Semináře proběhnou **v ZŠ Lupáčova** v termínech 6. 9., 22. 9. a 4. 10. a budou začínat **vždy od 19:00**. Vzhledem k omezené kapacitě učeben se na semináře registrujte předem na webu