

Běžecký trénink s běžecou skupinou Františka Kubínka

Pro návštěvníky expozice Jihomoravského kraje v rámci **SPORT Life 2014**

Pátek 7.11. od 12 hod., neděle 9.11. od 14:30 hod. sraz zájemců u plochy Jihomoravského kraje, pavilon V

- **Představení mého sportování:** 12 let zkušeností s běžecou přípravou díky které jsem se propracoval do Reprezentace ČR v triatlonu a získal medaile z MČR od juniorských až po seniorské. Jsem členem brněnského EKOL TEAMU.
- **Představení běžecí školy:** Volný čas mezi tréninky jsem chtěl nějak smysluplně vyplnit. Být mezi lidmi, dělat to, co mám rád a zároveň předávat získané zkušenosti a radost ze sportování dalším lidem. Spoustu lidí chce začít sportovat a neví jak a co dělat. Zbytečně je pak případný neúspěch odradí od pokračování. Důležitá je pravidelnost a ve skupině lidí, kteří mají stejnou zálibu a chuť **TRÉNOVAT – ZLEPŠOVAT SE**, to jde mnohem snadněji.

CO VÁS ČEKÁ? UKÁZKOVÁ LEKCE...s sebou sportovní oblečení a obuv☺

- **Běžecí posilování** dolních končetin s vysvětlením k čemu slouží **(5 min)**
- **Společné rozklusání** 10 min, 2 skupiny tempo 5'/km a 6:30'/km **(10 min)**
- **Strečink** (podle počasí – STATICKÝ nebo dynamický) **(5 min)**
- **Běžecí ABCda + kotníčkové odrazy**, předvedu každý cvik sám, vysvětlím časté chyby, poradím co a jak správně a budu upozorňovat na chyby **(10 min)**
- **Rovinky na techniku s natočením techniky** (budu mít kužely na označení 100m rovinka rychle + 50m MK volně, 6x rovinka) **(7 min)**
- **Překážky na techniku** (nízké překážky cca 30 cm vysoké), pomůcka pro správnou techniku a zvedání kolen **(10 min)**
- **Štafety 2 skupiny** (normální běh, po jedné noze, sounož, dvojice) **(5-10 min)**
- **Vyklusání společné** **(5 min)**
- **Strečink** **(5 min)**
- **Poděkování + informace** kdy a kde se zájemci mohou připojit na společné tréninky ☺

