

Vědecká knihovna Univerzity J. E. Purkyně v Ústí n. L. pořádá workshop

# BĚH JAKO FENOMÉN

## ANEB ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ PRO VÁŠ TRÉNINK

Přednášející:

**MIROSLAV VLACH**

[www.genyzkeni.cz](http://www.genyzkeni.cz)

**Středa 16. 10. 2019**

**od 17:00 hodin**

**volný výběr Vědecké knihovny UJEP**

(Pasteurova 5, 400 96 Ústí nad Labem)

Diskuze na téma současných trendů trénování dospělých „hobíků“. Probereme základní doporučení jak vhodně poskládat trénink, co do něho zařadit a čemu se naopak vyhnout. O běhání si nebudeme jenom povídat, ale půjdeme si vyzkoušet teorii v praxi (ukázka různých forem rozcvičení, zahřátí a běžeckých průpravných cvičení).

S sebou: sportovní oblečení, obuv (pokud se chcete zúčastnit i praktické části semináře)

Vstup volný.