

BĚŽECKÝ TRÉNINK s Martinem Tichým v Kunratáku (Běžím s AVL)

Začátek: 11.06.2014 000 18:30

Kde: Vítkov, Praha

Informace:

1 - 1,5 hodinky dlouhý výběh se strečinkem, lehkým posilováním - tentokrát v Kunratickém lese (Praha)

s sebou: sportovní oblečení a vhodnou (běžeckou) obuv, láhev pití

trénink je přizpůsoben všem výkonnostem; ideální je pro začátečníky, kteří se dozví např. jak strečovat a seznámí se s kompenzační cvičením atp.

"startovné": 50 korun - zahrnuje dárek

místo srazu bude upřesněno!

Akce se koná pod hlavičkou Běžím s AVL. 7. 6. závod v Liberci, 8. 6. v Hradci Králové, 27. 9. v Praze.

Plánujeme pro tebe pravidelné středeční výběhy s Martinem Tichým z WeSportu, který je ambasadorem Běžím s AVL a všestranným sportovcem a speciální výběhy pro dámy se Školou pohybu a Dámami na kole Katky Fadljevičové.

Lokality se budou střídát, akce budeme vypisovat na www.avlka.cz

Sleduj náš Facebook: www.facebook.com/bezimsavl

KATKA FADLJEVIČOVÁ

Sportuje od mala. Nejdříve atletika, tenis, pak přišlo kolo a postupně se pro ni sport stal náplní i pracovního života. Založila sportovní magazín pro holky Dámy na kole.cz a věnuje se sportovnímu marketingu a organizaci sportovních akcí. Snaží se zkušenosti z tréninků, závodů předávat dál a vést lidi ke sportu. Je to droga, nabíječ energie. "Věřím, že tělo i mysl jsou jedno a sport může ušetřit i pár kaček za prášky na nervy. V mé sbírce najdete licenci trenéra atletiky, spinningu, výživového poradce a brzy i kondiční trenérky. Tak se na vás budu těšit, ať již v kečkách, na kole nebo v posilovně," říká Katka.

MARTIN TICHÝ

Aktivní hráč plážového volejbalu, mistr republiky a dlouholetý reprezentant, sportovní nadšenec, který má rád pohyb a sporty všeho druhu. Absolvent fakulty sportovních studií v Brně, trenér beachvolejbalu a organizátor různých sportovních akcí a kempů.

Narozen 7.6. 1986 v Praze.

Potvrzené týmy

Přihlášeno/kapacita: 0/10