

PLÁN TRÉNINKŮ TEMPO MAKERS PŘED PŮLMARATONEM 2019

Tréninky povede za TEMPO MAKERS Jiří Mašek a členové vodičů.

1. trénink středa 27. března 2019 od 18 hodin v areálu ŠKODALANDU u přehrady
2. trénink středa 3. dubna 2019 od 18 hodin v Borském parku u věznice
3. trénink středa 10. dubna 2019 od 18 hodin ve Štruncových sadech v centru Plzně

Přesný časový plán 1. tréninku ve středu 27. března 2019 v 18 hodin:

Místo srazu: <https://mapy.cz/s/3IVZi>

- 18:00 - 18:15 - přivítání, volné rozklusání a protahovací cviky
- 18:15 - 19:15 - trailový běh okolo přehrady a zkušební proběhnutí posledních 3 km půlmaratonu, nástrahy Krajského půlmaratonu, jak je zdolat
- 19:15 - 19:30 - závěrečné vyklusání a protažení
- 19:30 - 19:45 - zodpovězení dotazů jednotlivců a soutěž o startovné na závod

Přesný časový plán 2. tréninku ve středu 3. dubna 2019 v 18 hodin:

Místo srazu: <https://mapy.cz/s/3IVZZ>

- 18:00 - 18:10 - přivítání, rozcvičení, rozdělení do výkonnostních skupin
- 18:10 - 19:15 - trénink zaměřený na trailové a krosové běhání
naučíme se, jak zdolávat kopce a prudké seběhy (správná metodika)
- 19:15 - 19:30 - závěrečné vyklusání a cvičení na uvolnění
- 19:30 - 19:45 - zodpovězení dotazů jednotlivců a soutěž o startovné na závod

Přesný časový plán 3. tréninku ve středu 10. dubna 2019 v 18 hodin:

Místo srazu: <https://mapy.cz/s/3IW0C>

- 18:00 - 18:15 - přivítání, volné rozklusání a protahovací cviky
- 18:15 - 19:00 - základní běžecká cvičení, volné proběhnutí s uvolněním nohou a celého těla, předzávodní cvičení a příprava na sobotní závod
- 19:00 - 19:15 - závěrečné vyklusání a cvičení na uvolnění
- 19:15 - 19:30 - zodpovězení dotazů jednotlivců a soutěž o startovné na závod

Poslední trénink bude přizpůsoben závěrečné přípravě před startem sobotního závodu a bude ukázkou, jak se správně připravit 3 dny před závodem (bude spíše volnější).