

# KONSULTACJE BIEGOWE



PENSJONAT W SAM LAS

BARNÓWKO

6 – 8.03.2015

[www.wsamlas.pl](http://www.wsamlas.pl)

# KONUSLATCJE BIEGOWE – DLA KOGO?

- Chcesz lepiej poznać tajniki biegania?
- Masz dość biegania po miejskich chodnikach?
- Chcesz pobiegać w przepięknej leśnej scenerii?
- Może po prostu chcesz zrealizować kilka treningów w niebywalej atmosferze pod okiem profesjonalnego trenera?
- Chcesz przygotować się do nadchodzącego sezonu?

**TEN PROJEKT JEST WŁAŚNIE DLA CIEBIE!!!**

# KONSULTACJE BIEGOWE – DLA KOGO?

- Nieważny jest wiek;
- Nieważna płeć;
- Nie patrzymy również na poziom zaawansowania;
- Wystarczy, że lubisz biegać i chcesz trenować świadomie !!

# KONSULTACJE BIEGOWE

- Idealna okazja do wykonywania treningów w miłej atmosferze;
- Treningi wykonywane w pięknej leśnej scenerii z dala od miejskiego szumu;
- Profesjonalna opieka trenerska;
- Zajęcia teoretyczne pozwalające na zwiększenie wiedzy na temat biegania;
- Wymiana doświadczeń między ludźmi dzielącymi tę samą pasję;
- Cisza i spokój oraz bliskość natury to dodatkowe zalety udziału w konsultacjach.



# KONSULTACJE BIEGOWE – PENSJONAT W SAM LAS/ [www.wsamlas.pl](http://www.wsamlas.pl) /

- Położony jest w wiosce Barnówko;
- Jak sama nazwa wskazuje pensjonat znajduje się w lesie nad stawem, nieopodal jeziora;
- Każdy pokój zawiera łazienkę oraz telewizor;
- W pokojach znajdują się kąciki kawowe z nieograniczonym dostępem do sieci Wi – Fi;
- Bogata kuchnia na pewno przypadnie do gustu wszystkim uczestnikom konsultacji.

# KONSULTACJE BIEGOWE – PENSJONAT W SAM LAS/ [www.wsamlas.pl](http://www.wsamlas.pl)



# KONSULTACJE BIEGOWE –PENSJONAT W SAM LAS [www.wsamlas.pl](http://www.wsamlas.pl)

- Każdy pokój zawiera łazienkę oraz telewizor;
- W pokojach znajdują się kąciki kawowe z nieograniczonym dostępem do sieci Wi – Fi;



# KONSULTACJE BIEGOWE - PROGRAM

**6.III.2015 ( PIĄTEK )**

- **godz. 19:00** – Przyjazd i zakwaterowanie uczestników projektu;
- **godz. 19:30** - Kolacja
- **godz. 20:30** – Wykład „ Podstawowe zasady bezpiecznego treningu oraz wpływ siły biegowej na technikę biegu”



# KONSULTACJE BIEGOWE - PROGRAM

7.III.2015 ( SOBOTA )

- godz. 8:00 – Rozruch
- godz. 8:30 – Śniadanie;
- godz. 10:30 – I trening: rozbieganie + elementy siły biegowej;
- godz. 13:30 – Obiad;
- godz. 16:00 – II trening: rozbieganie + elementy szybkości oraz koordynacji;
- godz. 19:00 – Kolacja
- godz. 20:00 – Wykład: „ Rozgrzewka – jej rola w profilaktyce przeciw kontuzjom”
- godz. 21:00 – Panel dyskusyjny

# KONSULTACJE BIEGOWE - PROGRAM

**8.III.2015 ( NIEDZIELA )**

- **godz. 8:00** – Rozruch;
- **godz. 8:30** – Śniadanie;
- **Godz. 10:30** – Trening – długie rozbieganie +  
ćw. rozciągające;
- **Godz. 13:30** – Obiad
- **Godz. 15:00** – Podsumowanie konsultacji/  
wyjazd uczestników

# TRENER – SEBASTIAN WIERZBICKI

Trener LA II - klasy, specjalista RUN EXPERT. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Gorzowie Wielkopolskim. Odbił staż i szkolenie pod okiem trenera Tomasza Lewandowskiego w najlepszej lekkoatletycznej grupie wyczynowej w Polsce. Specjalista ds. logistyki i organizacji. Prowadzi szkolenia z zakresu metodyki treningu. Współpracuje w ramach programu edukacji i aktywizacji z Bene Sport oraz Training Center Nautilus. Organizator cyklu Grand Prix z Biegiem Natury, Grand Prix BiegamBoLubięLASZ w Gorzowie Wielkopolskim, I Biegu o strzałę Widanta oraz największego w regionie biegu Gorzowska Nadwarciańska Dycha. Koordynator Wojewódzkiego Ośrodka Kids Athletics w Gorzowie Wielkopolskim, trener akcji BiegamBoLubię w Gorzowie Wielkopolskim.



# KOSZT UDZIAŁU

**350 ZŁ**

Opłata zawiera:

- zakwaterowanie,
- posiłki,
- profesjonalną opiekę trenerską.

Szczegóły oraz zapisy: [sebastianwierzbicki@gmail.com](mailto:sebastianwierzbicki@gmail.com)

Tel: **500 199 347**

**LICZBA MIEJSC OGRANICZONA – DECYDUJE**  
**KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ!!!**