

# VÍKENDOVÉ KURZY BĚHÁNÍ

Víkend plný sportu pro Vás pořádáme ve spolupráci s rekreačním resortem Resident Harrachov. Cílem těchto kurzů je spojení sportovního vyžití s nadstandardními službami a luxusním ubytováním na horách, kde si budete připadat doslova jako doma. Kromě sportovního programu jsou pro Vás připraveny služby jako snídaně s donáškou na pokoj, wellness centrum, masáže, solná jeskyně, hřiště a herna pro děti, skibus, prostě vše pro Vaši maximální spokojenost.

Víkendy jsou zaměřené na zdokonalení biomechanické účinnosti běhu (efektivnosti běhu) a celkovou fyzickou kondici. Pro Vaši maximální spokojenost Vám budou k dispozici 4 trenéři, z nichž každý bude mít na starosti jednu výkonnostní skupinu. Společně podnikneme výběhy po Krkonošském národním parku, vychutnáme si scenérii Mumlavských vodopádů a okolí Harrachova.

Každé ráno před snídaní protáhneme unavené tělo a během dne se kromě běhání budeme věnovat i posilování a přednáškám.

Vše pro Vás zdokumentujeme a podrobíme dokonalé video-analýze.

Vaše názory, připomínky a dotazy probereme večer u dobrého jídla a pití.

**Termíny víkendových běžeckých kempů naleznete v kalendáři Trisport teamu**

**[www.trisportteam.cz](http://www.trisportteam.cz)**

## Časový harmonogram:

### Pátek

**19:00** individuální příjezd a ubytování

**19:30 - 20:30** společné rozklusání a protažení, test na 2km

**21:00** společné posezení u dobrého jídla a pití

### Sobota

**07:45 - 08:05** rozcvička

**08:00 - 09:00** snídaně na pokoji

**10:00 - 12:00** dopolední trénink

**12:00 - 12:20** core training

**12:30 - 14:00** oběd

**15:00 - 16:30** odpolední trénink

**17:00 - 19:00** rozbory běžecké techniky

(jednotlivé výkonnostní skupiny odděleně po cca 30min intervalech)

**20:00 - 22:00** společná večeře

### Neděle

**07.45 - 08:05** rozcvička

**08:05 - 09:00** snídaně na pokoji

**10:00 - 12:00** dopolední trénink

**12:00 - 12:20** core training

**12:30 - 14:00** oběd

**13:30 - 14:30** relaxace ve wellness

**15:00 - 16:00** odpolední trénink

**16:30** zakončení víkendu

## Program běžeckých kurzů:

Na každém kempu rozdělíme účastníky do několika výkonnostních skupin

začátečníci

mírně pokročilí

pokročilí

- nácvik a výuka běžecké abecedy
- rozvoj pohybových dovedností
  - zdokonalení koordinace
  - posílení svalových partií
- video analýza vlastní techniky
- přednášky s běžeckou tematikou
- kondiční, objemový a rychlostní trénink
  - core training
- zákonitosti strečinku před a po zátěži
  - konzultace s trenérem

### Ubytování:

Resident Harrachov - luxusně vybavené horské apartmány  
Harrachov 567/14

### Wellness:

vstup do wellness centra je v budově A areálu Resident Harrachov

### Masáže:

masáže probíhají na objednávku v budově A areálu Resident Harrachov

### Stravování:

snídaně na pokoji  
obědy a večeře individuálně -  
možnost vaření v plně vybavené kuchyni v apartmánu

### Babysitting:

Zaujala Vás naše nabídka, ale celý týden trávíte v práci  
a chcete se o víkendu věnovat rodině?

Máme pro Vás řešení, vyražte na víkend s námi  
a my Vám zajistíme hlídání v průběhu tréninku.

V případě zájmu o víkendový kemp nás neváhejte kontaktovat, jsme tady pro Vás.

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

"Váš trojlístek pro radost"