

Prelekcje dla biegaczy

Kiedy	25 marca 2017 (sobota)
Godzina	14.00 – 17.00
Gdzie	Międzynarodowe Targi Poznańskie, Hol Wschodni, Sala Zielona
14.00 – 14.30	5R w treningu każdego sportowca – rozgrzewka, rozciąganie, rolowanie, regeneracja, reset. Spotkanie z Janem Peńsko, dyrektorem sportowym firmy i-Sport.
14.30 – 15.00	Triathlon – kierunek rozwoju dla biegacza długodystansowego? Spotkanie z Kacprem Adamem, mistrzem Polski w triathlonie.
15.00 – 15.30	Nie samym bieganiem biegacz biega. O jakie dyscypliny warto urozmaicić trening biegowy? Spotkanie z Janem Peńsko, dyrektorem sportowym firmy i-Sport.
15.30 – 16.00	Od półmaratonu do maratonu. Spotkanie z Jakubem Nowakiem, wielokrotnym medalistą mistrzostw Polski w biegach długich.
16.00 – 16.30	Badania wydolnościowe w biegach długodystansowych – jak wpływają na proces treningowy? Spotkanie z dr. Bartoszem Ochmannem, fizjologiem sportowym współpracującym z olimpijczykami.
16.30 – 17.00	Jeśli jest tak dobrze, to dlaczego jest tak źle? Próba analizy aktualnego poziomu polskich biegów. Spotkanie z wybitnym maratończykiem, autorem książek o bieganiu, Jerzym Skarżyńskim.

Partnerem merytorycznym prelekcji jest firma i-Sport.
www.i-sport.pl