

PRELEKCJE DLA BIEGACZY

Kiedy: 14.04.2018 (sobota)

Godzina: 14.30 – 18.00

Gdzie: Międzynarodowe Targi Poznańskie (Hol Wschodni/Sala Zielona)

14.30 – 14.50 **Tajniki BPS-u, czyli bezpośrednie przygotowanie startowe w drodze do maratonu.**

Spotkanie z wybitnym maratończykiem, autorem książek o bieganiu, Jerzym Skarżyńskim.

15.00 – 15.50 **Największe błędy i grzechy biegaczy amatorów w treningu biegowym.**

Spotkanie z wielokrotnym medalistą Mistrzostw Polski, maratończykiem, trenerem i zwycięzcą m.in. 10.PKO Poznań Półmaratonu, Marcinem Chabowskim.

16.00 – 16.20 **Wysoka forma przez cały sezon, czyli żywienie w poszczególnych okresach cyklu treningowego.**

Spotkanie z dietetykiem firmy i-SPORT, Justyną Papież.

16.30 – 16.50 **Przegląd u fizjoterapeuty – pamiętaj o nim biegaczu!**

Spotkanie z fizjoterapeutą firmy i-SPORT, Michałem Zarębskim.

17.00 – 17.20 **Wpływ treningu biegowego na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego.**

Spotkanie z trenerką firmy I-SPORT, Adrianną Szatecką.

17.30 – 18.00 **Jak bieganie wpływa na nasz narząd ruchu? Pozytywne i negatywne aspekty biegania.**

Spotkanie z osteopatą, fizjoterapeutą i maratończykiem, dr. hab. Sławomirem Marszałkiem, aktywnie działającym w Wielkopolskim Centrum Onkologii oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu.