

ŠOLA GORSKEGA IN TRAIL TEKA



PRIČETEK: 21.5.2019 OB 17.30 V KRANJU



Želite spoznati **zakonitosti trail in gorskega teka**, ki je nepredvidljiv, poln doživetij, prepojenih z adrenalinom in pastmi, kjer **premagate samega sebe?**

Vabimo vas, da se nam **pridružite** na **ŠOLI GORSKEGA IN TRAIL TEKA**, ki bo potekala pod strokovnim vodstvom najboljšega gorskega tekača, kineziologa, **Timoteja Bečana**.

Spoznali boste učinkovito načrtovanje treninga in tekmovanj, tehniko teka navkreber in navzdol, pomen vadbe moči in regeneracije ter se izognili pretreniranosti in poškodbam.



Pripravili smo dva različna paketa med katerima lahko izbirate in jih tekom izvedbe obogatite z vsebino iz dodatne ponudbe, glede na Vašo pripravljenost, interes in zastavljene cilje.

Zagotavljamo:

- **strokoven program,**
- **kvalitetne vsebine in**
- **nepozabna druženja.**

Treningi se bodo odvijali v naravi in po hribih ter gorah v okolici Kranja.

Dodatne informacije in prijave do 18.5. oz. zapolnitve prostih mest (20):

Mojca Koligar, mojca@run-a-way.si, 068 696 180

VSEBINA PROGRAMA:

1. Trening trail in gorskega teka

(1x tedensko; 1-2h; torek)

Trening se bo odvijal na različnih lokacijah in različno zahtevnih terenih. Tempo bo prilagojen različni stopnji pripravljenosti tekačev.

V praksi bodo udeleženci šole osvojili:

- racionalno tehniko teka,
- različne vrste treninga in pravilno doziranje,
- različne tehnike gibanja na različnih terenih,
- prilagajanje treninga terenu in
- optimalno pripravo telesa na trening.

2. Učenje atletske abecede in trening intervalov

(1x tedensko; 1h; četrtek)

Trening se bo odvijal na stadionu oz. na prostoru primernem za:

- učenje atletske abecede,
- izvajanje vaj za stabilizacijo trupa in sklepov s poudarkom na pravilni izvedbi in postopno progresijo,
- izvajanje krajših intervalov za povečanje maksimalne moči (šprinti) ter srednje dolgih intervalov za povečanje laktatne kapacitete.

3. Strokovna predavanja

(2x mesečno, 1h, četrtek)

Na osnovi praktičnih izkušenj različnih športnih strokovnjakov boste spoznali osnovne zakonitosti vadbe trail teka in dobili pomembne »širše« informacije o spremembah navad, vrednot, načina življenja. Izpostavili bomo tudi napake, ki jih tekači ne bi smeli početi, in kakšna je prava pot, da posameznik naredi čim več dobrega svojemu organizmu oz. čim manj škode.

- **Tehnika:** Tehnike teka v klanec in trail teka
- **Trening:** Načrtovanje treninga in tekmovanj, vrste treninga in kombiniranje, zoževanje treninga (tapering) in carbo-loading pred tekmo
- **Analiza:** Parametri, ki se gledajo pri teku (+mehanizmi delovanja), VO₂max, HRmax...
- **Regeneracija:** Po tekmah, med treningi, med posameznimi obdobji (aktivna, pasivna) – kako čim prej okrevati
- **Poškodbe:** Pogoste tekaške poškodbe in preprečevanje le teh, pomembne mišice
- Izbira tekaških superg
- Pomen vadbe moči in stabilizacije za napredek v teku
- Pomen prehrane pri treningu gorskega in trail teka
- Maraton maši žile
- Kako obvladovati stres

Udeležba na strokovnih predavanjih je možna tudi izven zakupa paketa.

Kotizacija za posamični obisk = 15 EUR

VSEBINA PROGRAMA:

4. Dodatna ponudba:

- **Funkcionalni trening v dvorani**
(1x tedensko, 60 min)

Trening, ki izhaja iz funkcionalnih gibanj v vsakodnevnom življenju in vpliva na skladen razvoj telesa ter vseh motoričnih sposobnosti. Vključuje različne principe treniranja: vadbo po postajah, krožno vadbo, visoko intenzivni intervalni trening (VIIT), cross fit, boot camp. Sestavljajo ga atletske vaje, vaje za moč, stabilizacijo, agilnost, eksplozivnost, ravnotežje, koordinacijo... je zelo raznolik, zabaven in učinkovit.

- **Analize telesne sestave**
- **Analiza vitaminov ter mineralov**
- **Meritve arterij z Arteriografom**
- **Masaža**
- **Testiranje: Hoka one one, Garmi, Leki, ipd.**

5. Paket

Run-a-way to HILL: 55 EUR/mesec

- 1x tedensko trening trail in gorskega teka
- 1x tedensko učenje atletske abecede in trening intervalov

Run-a-way to MOUNTAIN: 70 EUR/mesec

- 1x tedensko trening trail in gorskega teka
- 1x tedensko učenje atletske abecede in trening intervalov
- 2x mesečno strokovno predavanje



Dodatne informacije in prijave do 18.5. oz. zapolnitve prostih mest (20):

Mojca Koligar, mojca@run-a-way.si, 068 696 180