

Běžecké posilování

18.-19.duben 2026

Gym LosPodolos, Jeremenkova 786/51, Praha 4

Harmonogram

sobota 18. dubna

- 10:00 – Úvod
- 10:30 – Kineziologie běhu
- 11:30 – Coffee break
- 11:45 – Běžecká noha a 3b opora
- 13:00 – Oběd
- 13:45 – Hamstringy a dorsální svalový řetězec
- 15:00 – Coffee break
- 15:15 – Trupová stabilizace a bránice
- 16:00 – Coffee break
- 16:15 – PRE a POST workout
- 17:00 – Závěr dne

neděle 19.dubna

- 9:00 – Rekapitulace prvního dne
- 9:30 – Rotace na kyčli v nízké a vysoké poloze
- 10:45 – Coffee break
- 11:00 – Hrudní páteř a rozvíjení horních končetin
- 12:00 – Oběd
- 12:45 – Expandery a volná váha
- 14:15 – Coffee break
- 14:30 – Vis, hrazda a vlastní váha
- 15:00 – Coffee break
- 15:30 – Závěrečný blok (kruhový trénink)