

ELITNÍ TÝDEN V RUNNING MALLU: NAVŠTIV RUNNINGMALL.CZ PRO VÍCE INFORMACÍ

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|---------------|---------------|
| <p>17:00 – soukromý CEO Challenge 19:00 – 20:30 BĚH S ELITNÍMI ATLETY: Daniel Chebii Všichni</p> <p>po 31.</p> | <p>18:30 BESEDA A BĚH: František Míček všichni</p> <p>út 1.</p> | <p>18:00 – 19:30 Společný trénink s českými elitními atlety a PIM Kings a Queens 20:00 – 21:00 Běžecká jóga Všichni</p> <p>st 2.</p> | <p>19:00 – 20:30 BĚH S ELITNÍMI ATLETY: Po staré Praze s Joyce Chepkirui Všichni</p> <p>čt 3.</p> | <p>15:30 – 17:30 BESEDA A PŘEDZÁVODNÍ ROZCVÍČKA: Petr Vabroušek Všichni</p> <p>pá 4.</p> | <p>10:00 - 15:30 PIM BK NA ZÁVODĚ: Sportisimo 1/2Maraton Praha 2014 Všichni</p> | <p>10:30 - 11:30 Víkendový běh, pozávodní výklus Všichni</p> <p>Zacvič si ve Sport Lounge v neděli, dostaneš láhev Mattoni zdarma</p> <p>so 5.</p> | <p>ne 6.</p> | |
| <p>18:00 - 19:30 Běh pro začátečníky s Milošem Škorpilem všichni 19:30 - 20:30 funkční cvičení Všichni</p> <p>17:00 RunCzech & Posezení nad africkou kuchyní</p> <p>po 7.</p> | <p>18:00 – 19:30 tempo všichni 20:00 PŘEDNÁŠKA: Co a jak po závodě MUDr. Petr Homoláč</p> <p>út 8.</p> | <p>9:00 – 10:30 Běh pro ženy 17:00 – soukromý French Chamber večer 18:00 - 19:30 Běh pro pokročilé s Milošem Škorpilem všichni</p> <p>st 9.</p> | <p>9:00 - 10:30 fartlek mírně pokročilí 16:00 – soukromý MAFRA Running day</p> <p>18:00 BESEDA A BĚH: Petr Koukal</p> <p>čt 10.</p> | <p>18:00 - 19:30 Předzávodní rozcvíčka / tempo Všichni</p> <p>pá 11.</p> | <p>14:30 - 16:30 dlouhý běh pokročilí</p> | <p>Zacvič si ve Sport Lounge v neděli, dostaneš láhev Mattoni zdarma</p> <p>so 12.</p> | <p>ne 13.</p> | |
| <p>17:30 – 18:00 začátečníci extra</p> <p>18:00 PŘEDNÁŠKA: Běžecká masáž společnost Jutta a běh s Milošem Škorpilem všichni</p> <p>po 14.</p> | <p>18:00 – 19:30 intervalový trénink Všichni 20:00 PŘEDNÁŠKA: PŘEDMARATONSKÁ VÝŽIVA nutriční specialista Jakub Podaný</p> <p>út 15.</p> | <p>18:00 - 19:30 Běh pro pokročilé s Milošem Škorpilem všichni (dvě skupiny) 20:00 – 21:00 Běžecká jóga Všichni</p> <p>st 16.</p> | <p>9:00 – 10:30 Tempo mírně pokročilí 18:00 – 19:30 Volný běh a styl všichni 19:30 – 20:30 Běh: vytrvalost a síla Všichni</p> <p>čt 17.</p> | <p>18:00 - 20:00 dlouhý běh začátečníci a mírně pokročilí 20:00 Běžecký večer všichni</p> <p>pá 18.</p> | <p>RUNNING MALL JE ZAVŘENÝ</p> | <p>RUNNING MALL JE ZAVŘENÝ</p> | <p>so 19.</p> | <p>ne 20.</p> |
| <p>RUNNING MALL JE ZAVŘENÝ</p> <p>po 21.</p> | <p>18:30 – 20:00 tempo všichni</p> <p>út 22.</p> | <p>9:00 – 10:30 Běh pro ženy 18:00 - 19:30 Běh pro pokročilé s Milošem Škorpilem všichni (dvě skupiny) 20:00 – 21:00 Běžecká jóga Všichni</p> <p>st 23.</p> | <p>9:00 – 10:00 Běžecká jóga pro ženy Všichni 9:00 - 10:30 Intervalový trénink mírně pokročilí 18:30 – 20:00 Běh s Róbertem Štefkem Všichni</p> <p>čt 24.</p> | <p>18:00 - 20:00 dlouhý běh začátečníci a mírně pokročilí</p> <p>pá 25.</p> | <p>11:00 – soukromý MasterCard Running Day</p> <p>14:30 - 16:30 dlouhý běh Pokročilí</p> | <p>so 26.</p> | <p>ne 27.</p> | |
| <p>18:00 – soukromý German Chamber večer 18:30 - 20:00 Běh pro začátečníky s Milošem Škorpilem všichni (dvě skupiny)</p> <p>po 28.</p> | <p>17:00 – soukromý BBC trénink</p> <p>18:30 – 19:30 intervalový trénink Všichni</p> <p>út 29.</p> | <p>18:00 - 19:30 tempo všichni 20:00 – 21:00 Běžecká jóga všichni</p> <p>st 30.</p> | <p>9:00 - 10:30 schody, kopce mírně pokročilí 18:00 - 19:30 fartlek všichni 19:30 - 20:30 Běh: vytrvalost a síla všichni</p> <p>čt 1.</p> | <p>18:00 - 20:00 dlouhý běh začátečníci</p> <p>pá 2.</p> | <p>14:30 - 16:30 dlouhý běh pokročilí</p> | <p>so 3.</p> | <p>ne 4.</p> | |

Kalendář se může měnit, proto prosím zkontrolujte www.runningmall.cz pro nejnovější verzi a vždy se prosím přihlašte na trénink, který chcete navštívit pomocí odkazu v newsletteru.

BESEDA A BĚH – František Míček

úterý 1. dubna – 18:30

František Míček je prvním Čechem, jemuž se podařilo odběhnout všech šest největších světových maratonů. Po Bostonu, Londýně, Berlínu, Chicagu a New Yorku si v únoru zaběhl i do Tokia. Netřeba pochybovat, že nám bude mít po výběhu o čem vyprávět.

PIM BĚŽECKÝ KLUB NA ZÁVODĚ – Sportisimo půlmaraton Praha

sobota 5. dubna – 10:00

Už jsme si společně užili trojici závodů. A ten největší nesmí v tomto výčtu chybět. A protože jde i o dojmy, můžeme se o ně posléze podělit třeba u kávy v Running Mallu.

RunCzech & Posezení nad africkou kuchyní

pondělí 7. dubna – 16:00

Afričtí běžci a členové týmu RunCzech Racing nám uvaří tradiční národní pokrm – Ugali. Členové PIM Běžeckého klubu jsou srdečně zváni na tento výjimečný kulinářský zážitek!

PŘEDNÁŠKA: Co a jak po závodě – MUDr. PETR HOMOLÁČ

úterý 8. dubna – 20:00

Každá významnější zátěž tělo poznamená. Závod není výjimkou. Proto si budeme o tomto období povídat, ale samozřejmě rozeberme i vaše osobní zkušenosti.

Běh pro ženy

středa 9. a 23. dubna – 9:00

Ženská otázka oslovila i Running Mall. Trénink jen pro ženy, těhotné i mamky s kočárky vede Vanda Kadeřábková-Březinová. Cena za trénink pro nečleny bude neméně příjemná.

BESEDA A BĚH: Petr Koukal

čtvrtek 10. dubna - 18:00

Petr Koukal náleží se svým životním příběhem k nejsledovanějším českým sportovcům. V Running Mallu si s ním nejenže můžete popovídat – třeba o badmintonových úspěších – ale také se společně proběhnout.

PŘEDNÁŠKA: Běžecká masáž společnost Jutta

pondělí 14. dubna - 18:00

Náš partner a výrobce sportovních gelů Epsoma nás zasvětil do tajů běžeckých masáží. Po běžeckém tréninku s Milošem Škorpilem bude možnost vyzkoušet si masáž na vlastní kůži.

PŘEDNÁŠKA – Jakub Podaný – Předmaratonská výživa

úterý 15. dubna - 18:00

Odpovídající stravovací návyky patří mezi základní předpoklady maratonského úspěchu. Co před takto náročným závodem i po něm sníst a vypít a co raději ne, prozradí nutriční specialista Jakub Podaný.

Běh: Vytrvalost a síla

čtvrtek 17. dubna a 1. května – 19:30

Pomyslíte na extrémní překážkové závody, horské výzvy či jiné drsné zkoušky? Přípravu výzvaně usnadní zvláštní trénink pod vedením Evy Komkové. Bude to fakt nářez!

BĚH S RÓBERTEM ŠTEFKEM – EasyGoRun

čtvrtek 24. dubna – 18:30

Jeden z našich neúspěšnějších běžců poslední doby rozšířil řady našich spolupracovníků. Naplní druhého společného tréninku se zakladatelem projektu EasyGoRun upřesníme.

K dostání v Running Mall

