

Tréninková příprava 2015

termín		treninková napln
pondeli	2.2.2015	spinning
uteri	3.2.2015	
streda	4.2.2015	relax bazen
ctvrtek	5.2.2015	trenink v telocvicne
patek	6.2.2015	
sobota	7.2.2015	
nedele	8.2.2015	posilovna
pondeli	9.2.2015	spinning
uteri	10.2.2015	
streda	11.2.2015	
ctvrtek	12.2.2015	trenink v telocvicne, sauna (muži)
patek	13.2.2015	sauna (zeny)
sobota	14.2.2015	
nedele	15.2.2015	posilovna
pondeli	16.2.2015	spinning
uteri	17.2.2015	
streda	18.2.2015	relax bazen
ctvrtek	19.2.2015	trenink v telocvicne
patek	20.2.2015	
sobota	21.2.2015	
nedele	22.2.2015	posilovna
pondeli	23.2.2015	spinning
uteri	24.2.2015	
streda	25.2.2015	
ctvrtek	26.2.2015	trenink v telocvicne, sauna (muži)
patek	27.2.2015	sauna (zeny)
sobota	28.2.2015	
nedele	1.3.2015	posilovna
pondeli	2.3.2015	spinning
uteri	3.3.2015	
streda	4.3.2015	relax bazen
ctvrtek	5.3.2015	trenink v telocvicne popř. venkovni vıbyhy dle počası
patek	6.3.2015	
sobota	7.3.2015	
nedele	8.3.2015	posilovna
pondeli	9.3.2015	spinning
uteri	10.3.2015	
streda	11.3.2015	
ctvrtek	12.3.2015	trenink v telocvicne popř. venkovni vıbyhy dle počası, sauna (muži)
patek	13.3.2015	sauna (zeny)
sobota	14.3.2015	
nedele	15.3.2015	posilovna
pondeli	16.3.2015	spinning
uteri	17.3.2015	
streda	18.3.2015	relax bazen
ctvrtek	19.3.2015	trenink v telocvicne popř. venkovni vıbyhy dle počası
patek	20.3.2015	
sobota	21.3.2015	
nedele	22.3.2015	posilovna
pondeli	23.3.2015	spinning

úterý	24.3.2015	
středa	25.3.2015	
čtvrtek	26.3.2015	trénink v tělocvičně popř. venkovní výběhy dle počasí, sauna (muži)
pátek	27.3.2015	sauna (ženy)
sobota	28.3.2015	
neděle	29.3.2015	posilovna
pondělí	30.3.2015	spinning
úterý	31.3.2015	
středa	1.4.2015	relax bazén
čtvrtek	2.4.2015	běžecké venkovní výběhy
pátek	3.4.2015	
sobota	4.4.2015	
neděle	5.4.2015	posilovna
pondělí	6.4.2015	
úterý	7.4.2015	běžecké venkovní výběhy
středa	8.4.2015	
čtvrtek	9.4.2015	běžecké venkovní výběhy, sauna (muži)
pátek	10.4.2015	sauna (ženy)
sobota	11.4.2015	
neděle	12.4.2015	posilovna
pondělí	13.4.2015	
úterý	14.4.2015	běžecké venkovní výběhy
středa	15.4.2015	relax bazén
čtvrtek	16.4.2015	běžecké venkovní výběhy
pátek	17.4.2015	
sobota	18.4.2015	
neděle	19.4.2015	posilovna
pondělí	20.4.2015	
úterý	21.4.2015	běžecké venkovní výběhy
středa	22.4.2015	
čtvrtek	23.4.2015	běžecké venkovní výběhy, sauna (muži)
pátek	24.4.2015	sauna (ženy)
sobota	25.4.2015	
neděle	26.4.2015	posilovna
pondělí	27.4.2015	
úterý	28.4.2015	běžecké venkovní výběhy
středa	29.4.2015	
čtvrtek	30.4.2015	běžecké venkovní výběhy
pátek	1.5.2014	start na Boskovických běžích

Tréninky v tělocvičně

Běžecké tréninky v tělocvičně budou probíhat **od 20.00 do 21.00 hod.** V březnu mohou být tréninky kombinovány s venkovním pobytem na oválu. Na tréninku je třeba být 15 min. před zahájením tréninku. Tréninky budou probíhat na ZŠ Boskovice, Slovákova. Na trénink je nutné mít vždy oblečení vhodné do tělocvičny.

Běžecké venkovní výběhy

Běžecké venkovní výběhy budou probíhat pravidelně od dubna, a to od **17.00 - 18.00 hod.** V případě příznivého počasí mohou být zařazeny i v měsíci březnu. Pokud by došlo k přesunu tréninku z tělocvičny na ovál, budou běžci o této změně informováni trenérem. Na tréninku je třeba být 15 min. před zahájením tréninku. Sraz běžců bude na oválu Základní školy, Slovákova, Boskovice.

Spinning na Orlovně

Spinning bude probíhat pravidelně po dobu dvou měsíců (února, března) v prostorách Orlovný, Komenského 33a, Boskovice. **Od 16.30 hod. do 20.00 hod.** Zájemci budou rozděleni dle počtu do skupin, standardní doba spinningu je na 1 osobu stanovena v rozsahu 60 min (1. skupina 16.30 - 17.30 hod. ; 2.skupina 17.45 - 18.45 hod, 3. skupina 18.00 - 18.45 hod.). Spinning bude probíhat za přítomnosti odborného lektora. Na spinning je vhodné mít kromě sportovního oblečení i osušku a láhev na vodu do cyklonosiče.

Posilovna Modrá věž

Tréninky v posilovně budou pravidelně probíhat každou neděli od **12.00 do 14.00 hod.** Zájemci budou rozděleni dle počtu do skupin, standardní doba v posilovně je na 1 osobu stanovena v rozsahu 60 min (1. skupina 12.00 - 13.00 hod. ; 2.skupina 13.00 - 14.00 hod.) v komplexu Modrá věž pod vedení trenérů.

Relaxační program v městských lázních

Během tréninkové přípravy je pro všechny účastníky běhu zabezpečen relaxační program v městských lázních (viz výše rozpis). Bazén je pro návštěvníky k dispozici **od 16.00 do 17.00 hod.** Celkem se jedná o 7 návštěv. Při návštěvě lázní je nutné se řídit pokyny provozního personálu (Kontakt na provozovatele p. Feruga, tel. 606 796 562)

Sauna na ul. U Lázní

Pro běžce je zajištěna sauna v Boskovicích na ul. U Lázní. Muži mohou saunu používat pravidelně ve čtvrtek v časovém rozmezí **od 14.00 - 22.00 hod.** Pro ženy je sauna k dispozici v pátek v časovém rozmezí **od 14.00 - 22.00 hod.** Délka doby v sauně je stanovena na **1 hod.** V případě zájmu je možné v rámci sauny absolvovat masáž (masáž není v ceně tréninkové přípravy). Při návštěvě sauny je nutné se řídit pokyny provozního personálu (Kontakt na provozovatele p. Trefný , tel. 737580844)

Pozn.

Upozornění pro všechny běžce - za cenné věci uložené v šatně nezodpovídáme.

