

Výživa kondičního běžce

Tělesná skladba, energetická bilance, návrh optimálního jídelníčku

Komu je seminář určen?

- Kondičním běžcům, kteří by rádi rozšířili své tréninkové poznatky a zlepšili svoje stravovací návyky
- Trenérům kondičních běžců, kteří by se chtěli naučit navrhovat optimální jídelníček podle potřeb svých svěřenců

Co je obsahem semináře?

- Měření tělesné skladby a interpretace výsledků
- Stanovení energetické bilance
- Poměr živin v jednotlivých tréninkových cyklech a s ohledem k individuálním cílům tréninku (redukce váhy, zvýšení výkonnosti)
- Rozvržení stravy v průběhu dne
- Návrh optimálního jídelníčku a pitného režimu

Kromě praktických příkladů výživové strategie Vás naučíme využívat jednoduché aplikace a software. Odpovíme Vám na vše, co Vás o výživě a pitném režimu běžce zajímá. Podmínkou účasti na semináři je alespoň základní orientace v problematice výživy a pitného režimu!

Lektoři: PhDr. David Gerych

Místo: od 10 do 16 hodin, **Vital Praha**, Nedvěžská 2223/29, nedaleko metra Skalka, Praha 10, 100 00, max. 15 osob

Přihlášky a cena: platba do 14 ti dnů od registrace **1.900,- Kč** na účet č. **7786860003/4000** (do zprávy pro příjemce uveďte své jméno).

Pro členy Českého běžeckého klubu sleva 10%.

V případě neúčasti nevzniká nárok na vrácení platby. Platbu nelze převádět na jiný seminář.

Co na semináři získáte: skripta, malé občerstvení a kromě certifikátu o jeho absolvování mnoho nových poznatků i praktických zkušeností

S sebou doporučujeme: Notebook, tablet nebo chytrý telefon.

Doporučená literatura:

SKOLNIK, H., CHERNUS, A. **Výživa pro maximální sportovní výkon**. Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3847-5

TVRZŇÍK, A., GERYCH, D. **Velká kniha běhání**. Grada, 2014, ISBN 978-80-247-4872-6 (k dostání na místě)

Garantem školení je Metodická komise Českého atletického svazu