

Základy běhu II - pokročilí

- **Lektorka:** [Jana Knapová Stehlíková](#)
- **Cílová skupina:** všichni
- **Kdy:**
 - 8. 4. 2026 (ST), 9:00 – 11:30
- **Kde:** sraz u hlavního vchodu městského atletického stadionu, k dispozici šatny se sprchami
- **Zasílání přihlášek:** orlz@utb.cz

Anotace:

Kurz je určen pro pokročilé běžce, kteří se chtějí dozvědět více o správné běžecké technice, rozšířit si povědomí o běžecké abecedě a běžeckých cvičeních. Pro ty, co se chtějí dozvědět, jak běhat lépe, rychleji a zdravěji.

Obsah:

- běžecké dynamické rozcvičení,
- technika běhu (praktická cvičení, rozbory a korekce individuálních běžeckých stylů),
- technika běhu po rovině, do kopce/z kopce,
- koordinační kompenzační cviky.



Přihlášky: orlz@utb.cz
Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB