

Zapraszamy na pierwszy webinar Akademii Triathlonu pod tytułem Bieganie w triathlonie. Webinar to prezentacja z komentarzem prowadzącego na żywo, odbywająca się za pośrednictwem internetu. Gdziekolwiek będziesz się znajdować możesz wziąć udział w wykładzie, wystarczy dostęp do sieci. Jesteś mile widziany/widziana, niezależnie od poziomu zaawansowania sportowego lub wieku.

Przygotowaliśmy dla Was coś specjalnego. Komentarz Łukasza Grassa odnośnie 5 błędów jakie sam popełnił w bieganiu.

Webinar będzie podzielony na trzy części. Pierwszą częścią będzie wykład trwający około 45 minut, następnie 15 minut przeznaczone będzie na pytania słuchaczy. W ostatniej części będziemy mieli możliwość wysłuchania doświadczeń Łukasza Grassa.

Temat: Bieganie w triathlonie

Data: 30.05.2017 r. (wtorek)

Godzina: 19:00

Czas trwania: 1 godzina 15 minut

Limit osób: 25

Cena: 40 zł

Czego dowiesz się w tym webinarze:

- Jak biegać szybciej? Co nas spowalnia?
- Jak ułożyć proporcję bieganie - rower w planie treningowym
- O objętościach bieganina w treningu triathlonisty
- O różnicach pomiędzy bieganiem tradycyjnym, a bieganiem w triathlonie
- Wyznaczanie tempa na zawody
- Jak sobie radzić z bólem i kontuzjami
- 5 błędów w bieganiu jakie popełnił Łukasz Grass, które mogą również dotyczyć każdego z nas

Prowadzący:

Adrian Kapusta

USA Triathlon Coach Level I

oraz

Łukasz Grass

Współzałożyciel Akademii Triathlonu, Redaktor Naczelny Business Insider, Absolwent AWF kierunku trenerski

Rejestracja:

elektronicznezapisy.pl

Webinar odbędzie się poprzez platformę Hangouts z serwisu Google. Jeśli posiadasz konto Google wystarczy się zalogować na hangouts.google.com Jeśli nie posiadasz konta musisz się zarejestrować. Można korzystać z komputera lub urządzeń mobilnych.