

Wiadomości

Poniedziałek, 9 listopada 2015

Zapraszamy na FORUM DLA BIEGACZY

Będzie ono także okazją spotkania biegaczy, którzy będą mogli wspólnie spędzić czas w sportowym klimacie. Dodatkowo planowany jest panel dyskusyjny między biegaczami. Hasło forum nawiązuje ściśle do misji „Solnego Miasta”, które od początku swego istnienia łączy pokolenia, buduje relacje mieszkańców z miastem, aktywizuje społeczeństwo do wspólnych przedsięwzięć, promuje zdrowy i sportowy styl życia, co wyraża także motto przewodnie: „Bądź aktywny cały rok”.

Prelegentem forum będzie trener z najwyższej światowej klasy Ilya Markov, urodzony w Rosji, posiadający na swoim koncie międzynarodowe sukcesy: Mistrz Świata (Sewilla – 1999) i Europy (Budapeszt – 1998) oraz vice-mistrz olimpijski (Atlanta – 1996). Obecnie jest prezesem i trenerem Stowarzyszenia „Niepołomice Biegają”. Swoją pasją zaraża bezpowrotnie, a osoby trenujące pod jego skrzydłami osiągają ponadprzeciętne postępy.

HARMONOGRAM:

10:30-12:00 CYKL WYKŁADÓW, SALA A, PARTER, prowadzący: Ilya Markov.

1. Jak skutecznie i efektywnie trenować do wybranego dystansu?
2. Jak nie zmarnować zimy?
3. Planowanie, realizacja i analiz treningu za pomocą pulsometra.

12:00-13:00 PRZERWA KAWOWA

13:00-14:00 ROZCIĄGANIE I JOGA – ważne uzupełnienie treningu dla biegaczy, zajęcia praktyczne, prowadzący: Małgorzata Markov, sale Klubu Fitness SolnyFit, I piętro

14:00-14:30 POZNAJMY SIĘ BLIŻEJ – panel dyskusji i rozmów, sale Klubu Fitness SolnyFit, I piętro

Skorzystaj z pomocy profesjonalnego trenera Ilya Markov i nie prześpij zimy!

Opłata: 29 zł (do dnia 30 listopada), 40 zł (od 1-5 grudnia)

Zapisy i szczegółowe informacje: klewandowska@solnemiasto.eu, 12 2973959

TRENERZY:

Ilya Markov – utytułowany sportowiec i trener, posiadający na swoim koncie międzynarodowe sukcesy. Ilia

– urodzony w Rosji;

- absolwent AWF w Jekaterinburgu;
- Mistrz Świata (Sewilla - 1999) i Europy (Budapeszt - 1998) oraz vice-mistrz olimpijski (Atlanta - 1996) w chodzie sportowym na 20 km;
- trener polskiej kadry w chodzie sportowym w latach 2009-2013;
- jako trener odznaczony przez Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego Srebrnym Krzyżem Zasługi za zdobycie vice-mistrzostwa Europy przez zawodnika Grzegorza Sudoła (2010);
- trener-asystent rekordzisty Polski w maratonie Henryka Szostka (2013);
- zrzeszony w rosyjskiej organizacji trenerskiej ЦиклОН (CycleON);
- trener niepołomickiej sekcji biegowej MKS Spartakus;
- prezes Stowarzyszenia „Niepołomice Biegają”;
- nauczyciel jogi.

Gosia Małgorzata Markov- nauczyciel wychowania fizycznego, trener LA, nauczyciel jogi. Ukończyła studia na kierunku nauczycielskim na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Aktualnie podnosi swoje kwalifikacje biorąc udział w licznych warsztatach pogłębionej praktyki oraz warsztatach specjalistycznych. Posiada bogate doświadczenie w pracy z grupami na różnym poziomie zaawansowania z zakresu jogi i tańca, a także w treningu uzupełniającym w sporcie zawodowym (kadra Polski LA) i amatorskim. Ma również wieloletnią praktykę w prowadzeniu grup seniorskich oraz i grup dla osób z bólem kręgosłupa.

Dodatkowo, weekend 5-6 grudnia 2015 r., zapowiada się w „Sólnym Mieście” niezwykle ciekawie i intensywnie. Poza „Forum dla biegaczy. Warto Biegać zimą”, na hali sportowej odbywać się będzie Mikołajkowe Grand Prix w Tenisie Stołowym na podsumowanie całego sezonu roku 2015 oraz Mecz Superligi Tenisa Stołowego, a także Mikołajki w Klubie Fitness SolnyFit i uroczyste otwarcie sezonu na lodowisku.

>> Zapraszamy! <<