

Konferencja - niedziela 18.02.2018 OSP Polesie

Program

- 14h00 ○ 1. Źródła energii (Teresa Richoz - trener Swiss Athletic, trener running OSP Polesie)
- procesy tlenowe
- procesy beztlenowe
2. Strefy treningowe, oraz metody (Teresa Richoz)
w wysiłkach wytrzymałościowych
3. Maksymalna prędkość aerobowa (Teresa Richoz)
- definicja, test, dla kogo?, dlaczego?
4. Zależność pomiędzy intensywnością (Teresa Richoz)
objętością i regeneracją w biegach
5. Bieganie i alkohol
- czy ma wpływ na wyniki?
6. Dyskusja z Jackiem Bedkowskim
- brązowy medal na Mistrzostwach Polski 100km - 7.22'32''
7. Plany oraz «Biegamy Polesie 2018»
(Tomasz Malkus - koordynator, trener Running OSP Polesie)
- 16h00 ○ Zakonczenie i poczęstunek przy bufecie szwedzkim