



# Vilniaus visuomenės sveikatos biuras kviečia Riešės gyventojus vasarą pasitikti aktyviai ir registruotis į “Bėgimo akademiją”

“Nežinome ką sugebame, kol nepamėginame” Publilius Syrus

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, skatindamas Vilniaus rajono gyventojų fizinį aktyvumą, kviečia visus sportuojančius ir norinčius pradėti sportuoti pasinaudoti galimybe ir sudalyvauti nemokamoje programoje „Bėgimo akademija“. Čia Jūs išmoksite kaip taisyklingai bėgioti, maitintis ir kaip teisingai pasiruošti treniruotėms. Treniruotes ves profesionalus sportininkas Genadij Kozlovskij.

## „Bėgimo akademijos“ mokymo planas

- Teorinė paskaita, kurios trukmė 45 min. Teorinės paskaitos metu kiekvienam dalyviui bus atlikta NEMOKAMA kūno kompozicijos analizė\*
- 4 bėgimo/ėjimo treniruotės su treneriu.

Treniruotės trukmė 60 min.

### Teorinės paskaitos metu susipažinsime su:

- treniruotės sudėtinėmis dalimis, fizinio krūvio kontrole, treniruočių rutina, treniruočių pagrindiniais reikmenimis, subalansuota mityba, aptarsime užsiėmimų grafiką ir eigą.

### Praktinių užsiėmimų metu išbandysime:

- Bėgimo/ėjimo žingsnio techniką;
- Fizinio rengimo treniruotę (bėgimas/ėjimas);
- 4 (bėgimo/ėjimo) treniruočių planą.

\* Kūno sudėties analizatorius nustato: kūno svorį, raumenų ir riebalų masę, kūno masės indeksą (KMI), visceralinius riebalus. Testas atliekamas basomis. Apsirenkite patogiai!

## **Startuojame Riešėje birželio 6 d. 19:00 (Sporto g. 3)**

**Užsiėmimai vyks: birželio 6 d. (teorija ir bėgimas)**

**birželio 13 d., 16 d. ir 20 d. (bėgimas)**

**Reikalinga registracija!**

Kontaktinis asmuo: Inga Mastianica, tel.nr. 862355831,  
el.p.: inga.mastianica@vvsb.lt