

NAKRĘCANI PRZEZ BIEGANIE

(PROJEKT WIOSNA)

Witam serdecznie. Nazywam się Radosław Sekieta jestem absolwentem Uniwersytetu Łódzkiego specjalizacja - Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. Od kilkudziesięciu lat bieganie jest moją pasją, pracą, hobby i sposobem na życie. Przez cały okres swojego życia staram się зараżać wszystkich pozytywną energią płynącą z biegania. Obecnie prowadzę grupę zawodników reprezentujących AZS Łódź oraz MŁUKS Rawa Mazowiecka. Sam jestem aktywnym zawodnikiem specjalizującym się w biegach 400 m 400mppt i 800m. Jestem również multimedalistą MP Masters w LA, zarówno na hali jak i na powietrzu. Prowadzę od kilkudziesięciu lat zajęcia dla grup biegowych między innymi prowadziłem zajęcia przygotowujące do Business Run oraz rokrocznie przygotowuję grupę biegaczy ING do Biegnij Warszavo. Moi podopieczni są zwycięzcami wielu lokalnych imprez biegowych.



Biegasz już kilka lat, a może dopiero zaczynasz? Zastanawiasz się jak to jest że sąsiadka lub kolega z podwórka biegnie szybciej i masz ochotę go w końcu minąć?

Jeżeli odpowiadasz "TAK" to może już czas przestać biegać a zacząć trenować bieganie? Jeżeli nadal odpowiedź brzmi "TAK" ten projekt jest dla Ciebie.

Nakręceni przez bieganie to projekt, który obejmuje kompleksowe przygotowanie treningowe pod znakiem poprawy wyników sportowych, zawiera plan treningowy (wraz ze wszelkimi niezbędnymi zmianami i konsultacjami) na 4 miesiące (listopad, grudzień, styczeń, luty). Plan treningowy obejmuje 4-5 treningów w tygodniu. Treningi są dopasowane do potrzeb i oczekiwań wynikowych uczestnika. W ramach treningów 1x/tydzień zajęcia na hali RKS Łódź lub AZS Łódź - opłata za wejście w cenie. Na początku i na końcu projektu zaplanowane są konsultacje z

TIME4S Radosław Sekieta
ul.Ciasna 4m1 93-547 Łódź
biuro@time4s.pl 501 894 154
NIP 728-236-13-55
www.time4s.pl



dietetykiem i fizjoterapeutą. Dla każdego uczestnika treningowa koszulka techniczna. Limit rejestracji osób do projektu to 50, rejestracja trwa do dnia 28.10.2018 do godz. 23:59. Ilość uczestników projektu to grupa składająca się z maksymalnie 15 osób i zostanie ona wyłoniona w dniu 29.10.2018. Dostępna lista osób zarejestrowanych do projektu widoczna do dnia 28.10.2018 do godz. 23:59. W dniu kolejnym na liście zostaną tylko wybrani uczestnicy projektu.

www.time4s.pl/zapisy.html

Całościowy koszt udziału w projekcie **1000zł netto**.

(możliwość wystawienia FV wtedy opłata wzrasta o 23%).

Dodatkowo obowiązkowe testy wydolnościowe w cenie (tzw. Test Oleja - na początek i na koniec projektu celem wyznaczenia stref wydolnościowych, drugi test jako ocena realizacji założeń treningowych)

Dla chętnych istnieje możliwość wyjazdu na obóz sportowo - biegowo - rekreacyjny zimą.