

Katedra atletiky UK FTVS a ČAS vás zvou na Běžecký seminář s Tomaszem Lewandowskim

ORGANIZAČNÍ POKYNY

Termín: 13. 11. 2021 v 10:00-18:30 h

Místo: UK FTVS, posluchárna P3, stadion, posilovna

Lektor: Tomasz Lewandowski

Přihláška: <https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Coaches>

Cena semináře: 1500 Kč / 60 euro

Prezence: 9:15-9:45

Vedoucí semináře: Pavel Červinka, cervinka@ftvs.cuni.cz

Program:

9:55-10:00 zahájení Pavel Červinka

10:-12:00 přednáška T. Lewandowski (trénink běžců na střední a dlouhé tratě, filosofie, východiska, plánování tréninku, metodika tréninku)

12:00-13:30 oběd

13:30-15:30 speciální silový trénink běžců pod vedením T. Lewadowského

15:30-16:00 coffee break

16:00-18:00 panelová diskuse na vybraná témata z problematiky tréninku běhů, moderátor Pavel Červinka

18:00-18:30 závěrečná diskuse a ukončení semináře

Tomasz Lewandowski



Je jeden z nejúspěšnějších trenérů na středních tratích nejen v rámci Polska či Evropy. Do roku 2020 šéftrenér polských běhů, působil také v Kataru či Norsku. K jeho nejznámějším svěřencům patřil bratr Marcin Lewandowski (bronz na 1500 m na MS 2019, 2x stříbro ME, 4x zlato HME (2x 800, 2x 1500 m), PB: 1:43,72 a 3:31,46, Angelika Cichocka, mistryně Evropy v běhu na 1500 m, stříbro HMS, HME, PB 1:58,41 a 4:01,61, Olga Ljachkovaja medailistka z ME a HME, PB: 1:58,64 a další úspěšní atleti. Pod jeho vedením se připravoval také český rekordman v běhu na 1500 m Jakub Holuša či vynikající polský půlkař, trojnásobný mistr Evropy venku i v hale Adam Kszczot a řada dalších vynikajících běžců.