
Připravujeme se na maraton s UK!

Připravujeme se na maraton s UK!

V rámci velkého pražského maratonu je v neděli 8. května 2011 zorganizován studentský štafetový závod pod názvem Univerzitní maraton. Pro studenty by přece jen mohlo být uběhnutí celého maratonu těžkým oříškem, proto se pořadatel rozhodl po loňské úspěšné premiéře vypsát štafetový závod na trati 42 km a 195 m s podtitulem Běh o pohár rektora Univerzity Karlovy. Naše univerzita se tak pro letošní rok stala hlavním patronem tohoto závodu. Univerzitní maraton je určen pro všechny studenty českých i zahraničních vysokých škol ve věku od 18 do 26 let. Studenti se přihlašují ve formě štafety, která musí být složena ze 4 běžců, z nichž 3 běžci absolvují 10 km trať a na čtvrtého běžce čeká úsek 12 km a 195 m. Vzhledem k tomu, že se jedná o určitý sportovní výkon, je třeba se na štafetový závod důkladně připravit a nic nenechat náhodě.

V rámci celouniverzitního internetového časopisu iforum jsme tak pro vás připravili sérii článků, odborných rad a tipů, které by vám mohly být užitečným průvodcem v přípravě na tento jedinečný závod. Každý týden vám tak nastíníme různé metody fyzického tréninku a pomůžeme vám také s důslednou přípravou v oblasti životosprávy nebo psychické motivace.

Změňte své síly se světovými běžci - využijte krásného počasí a začněte trénovat hned teď!

PhDr. Aleš Kaplan, Ph. D., sportovní specializace: trenérství – atletika, Katedra atletiky, FTVS UK