

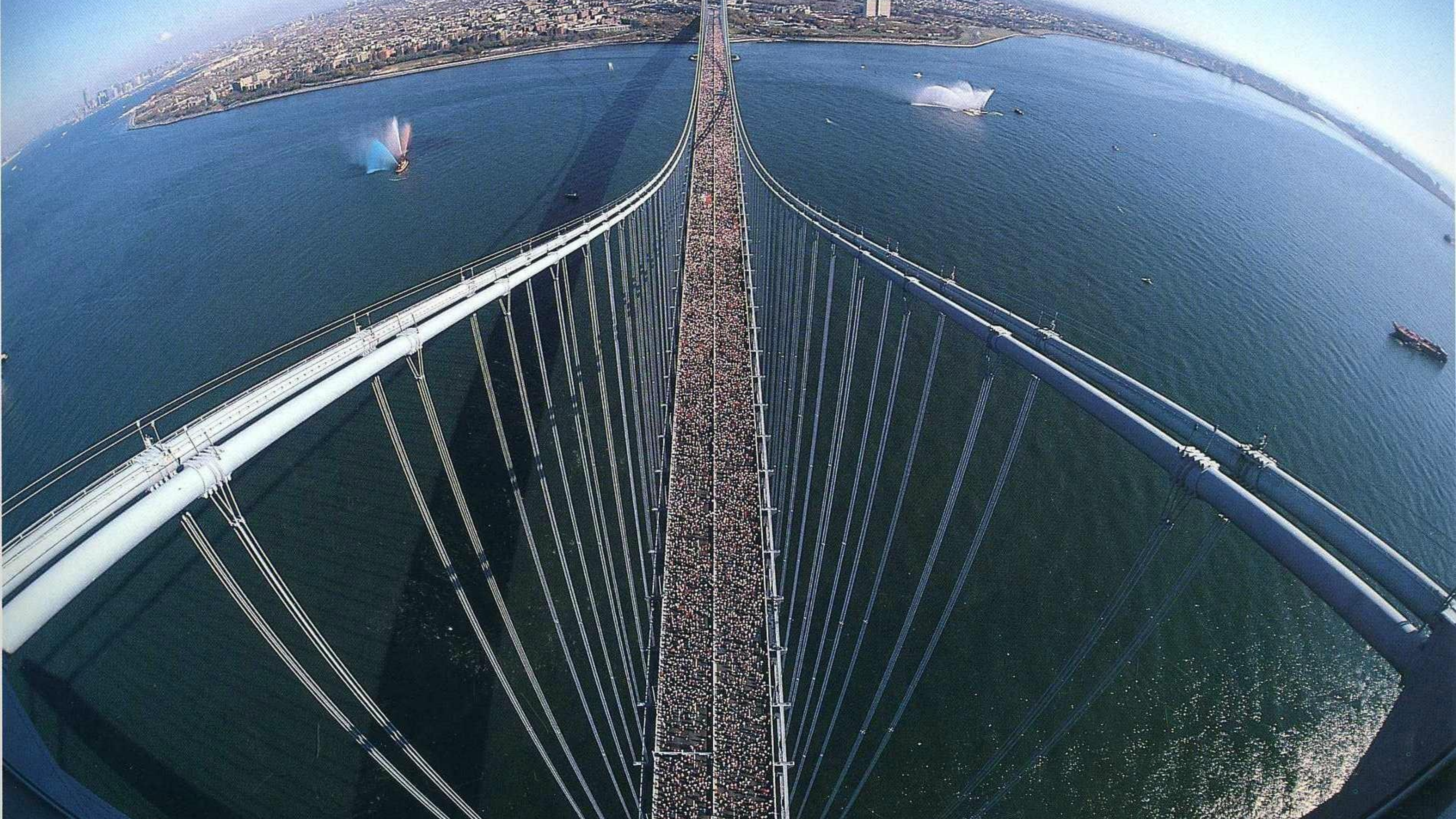
RUNNING

Пробеги в Милане в майке Армани!

Подготовка к марафону
в Милане 8 апреля 2018 года



Презентация программы:
18 октября



RUN FAST
LIVE COOL

SIGN UP

EA7 EMPORIO ARMANI | MILANO MARATHON
8 APRIL 2018



I 
SUPERSPORT
RUNNING

Цель – Срок – Тренер – Команда – Врач – Штаб –
Путешествие

За время подготовки вы научитесь :

- Правильной и безопасной технике бега
- Привыкните к регулярным тренировкам и активному образу жизни
- Научитесь основам правильного питания и обретете новых друзей

Но чтобы достичь цель, нужен план – четкая и заботливая программа со сроком
окончания



Срок Тренер Команда Врач Штаб Путешествие

Марафон

42 км – вызов, но достижимый!

Число финишей на марафонах в США – около 1 млн. человек

Число финишей на марафонах в России – 11 тыс. человек

GROWTH IN POPULARITY OF MARATHON RUNNING

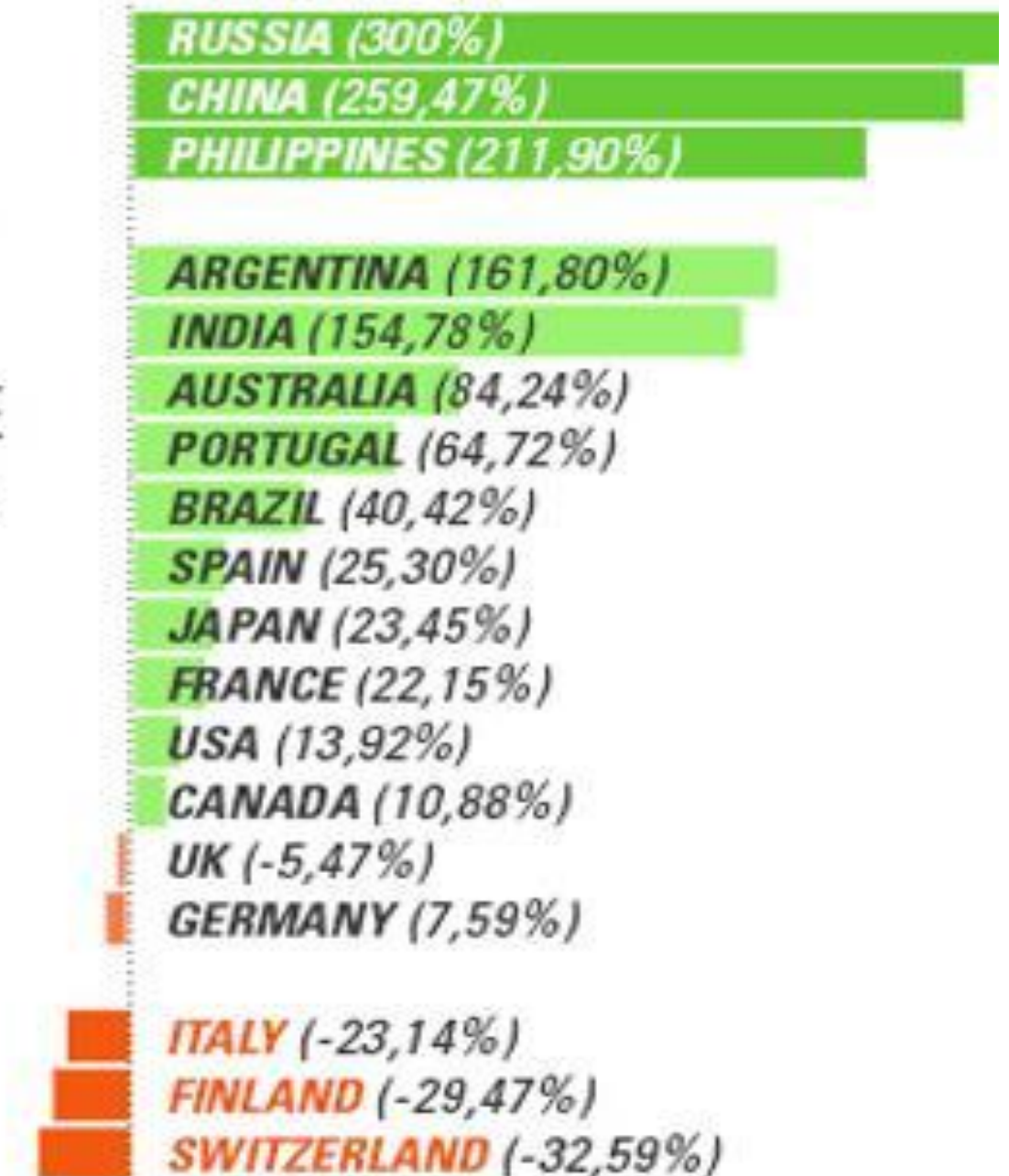
THE WORLDWIDE GROWTH FROM 2009 TO 2014 WAS

13.25%

↑ ASIA 92.43% | USA 13.92% | EUROPE 10.30%

↑ +7.80% MEN'S GROWTH | ↑ +26.90% WOMEN'S GROWTH

Top & Bottom Performing Countries



I  SUPERSPORT
RUNNING

Цель **Срок** Тренер Команда
Врач Штаб Путешествие

Срок программы

6 месяцев

- Фокус
- Проектная работа
- Дисциплина



I  SUPERSPORT
RUNNING

Тренировки 2 раза в неделю с тренером + домашние задания на неделю

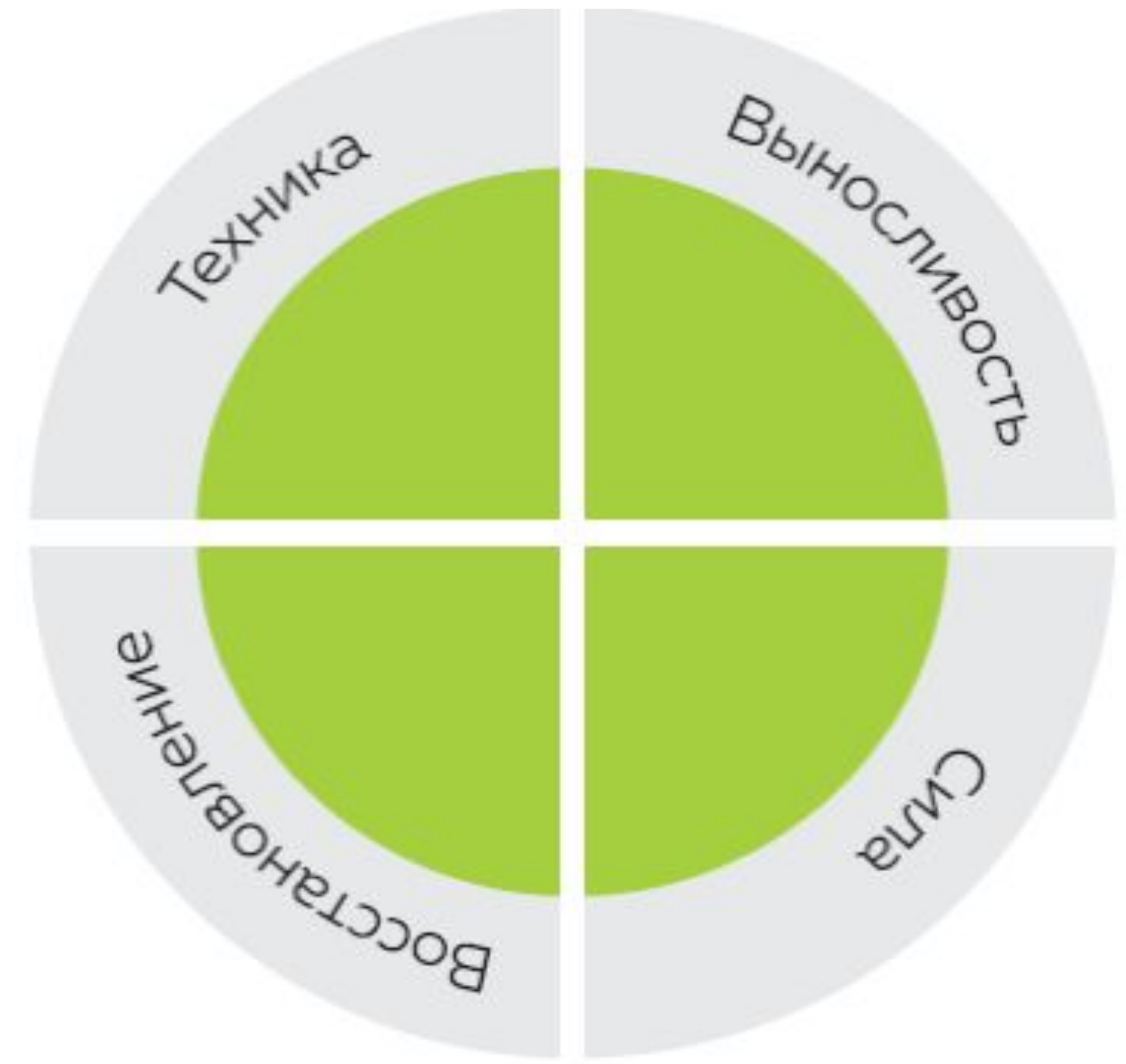
Профессиональный тренер – залог успеха в подготовке к марафону и обучению бегу

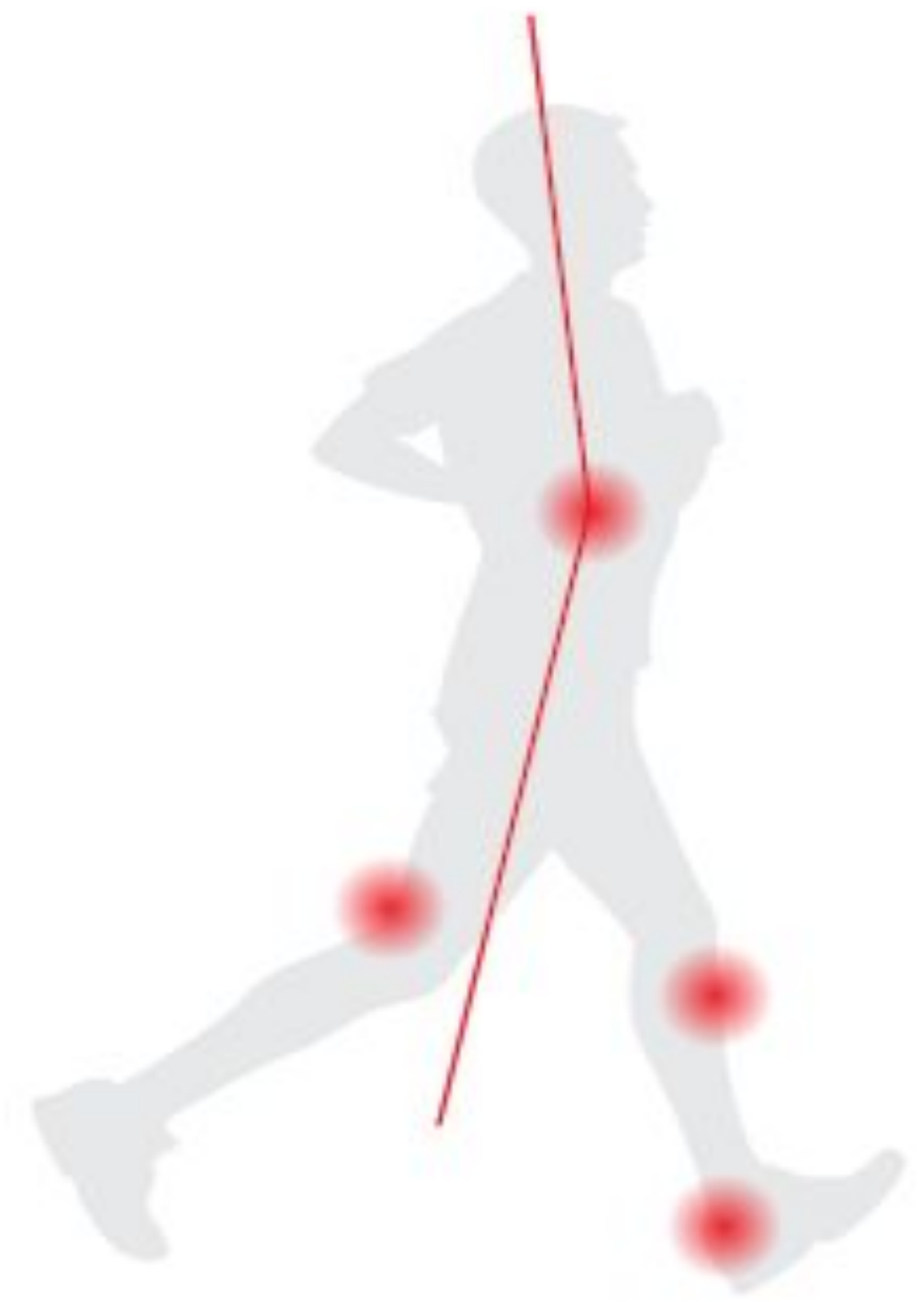
Цель Срок **Тренер**
Команда Врач Штаб
Путешествие



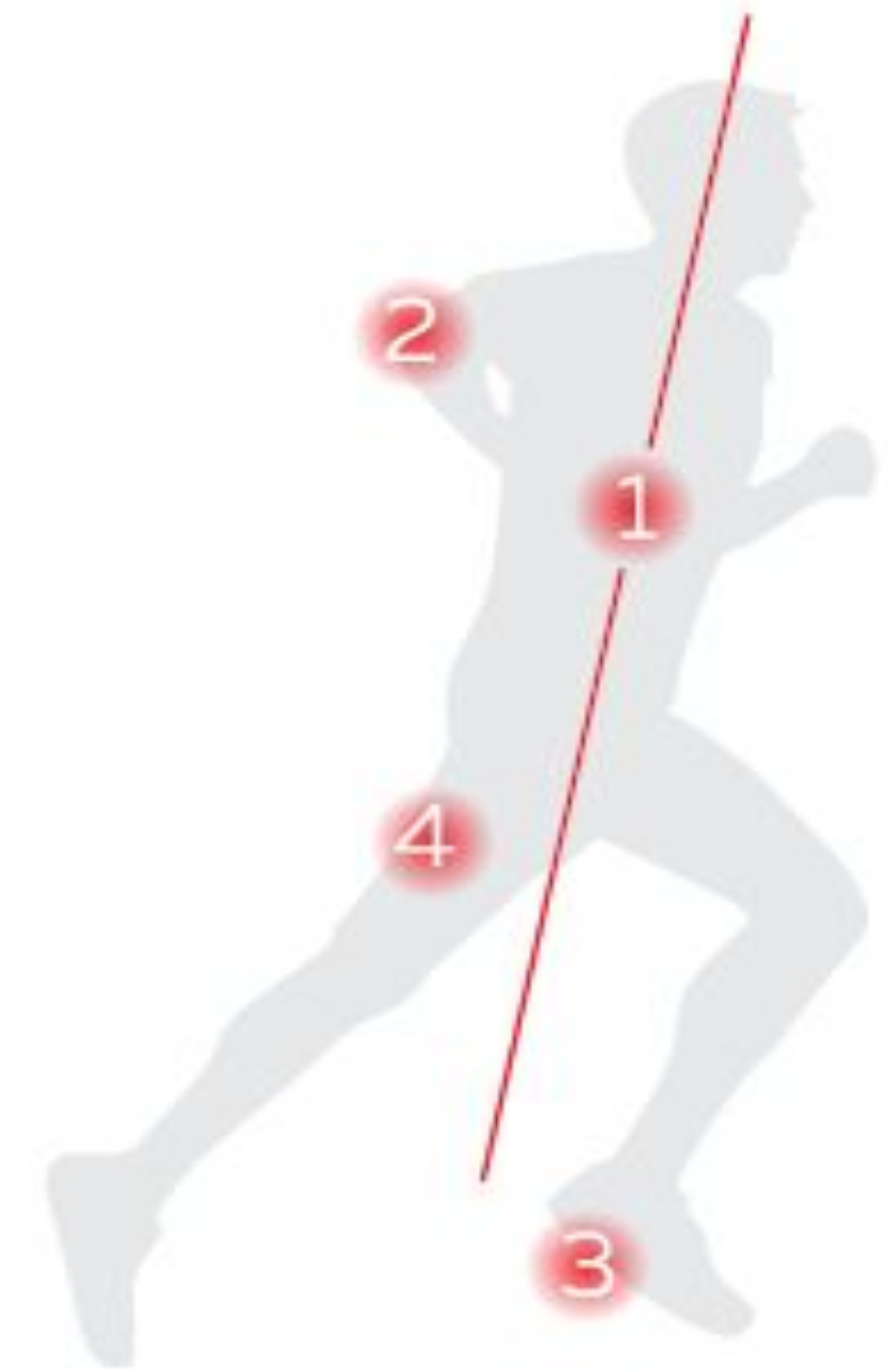
Цель Срок **Тренер** Команда
Врач Штаб Путешествие

Система обучения





Неправильная техника бега



Правильная техника бега





Если на тренировках вашу нагрузку не контролируют по секундомеру, если вы выполняете все тренировки на одной скорости, если вы бегаєте не по пульсу, а по самочувствию — значит, вы просто хорошо проводите время, а не тренируетесь.





Комплекс упражнений ОФП. Level 1

from I LOVE RUNNING  1 year ago | [more](#)

More from I LOVE RUNNING

Autoplay next video



I  SUPERSPORT
RUNNING

Цель Срок **Тренер** Команда
Врач Штаб Путешествие

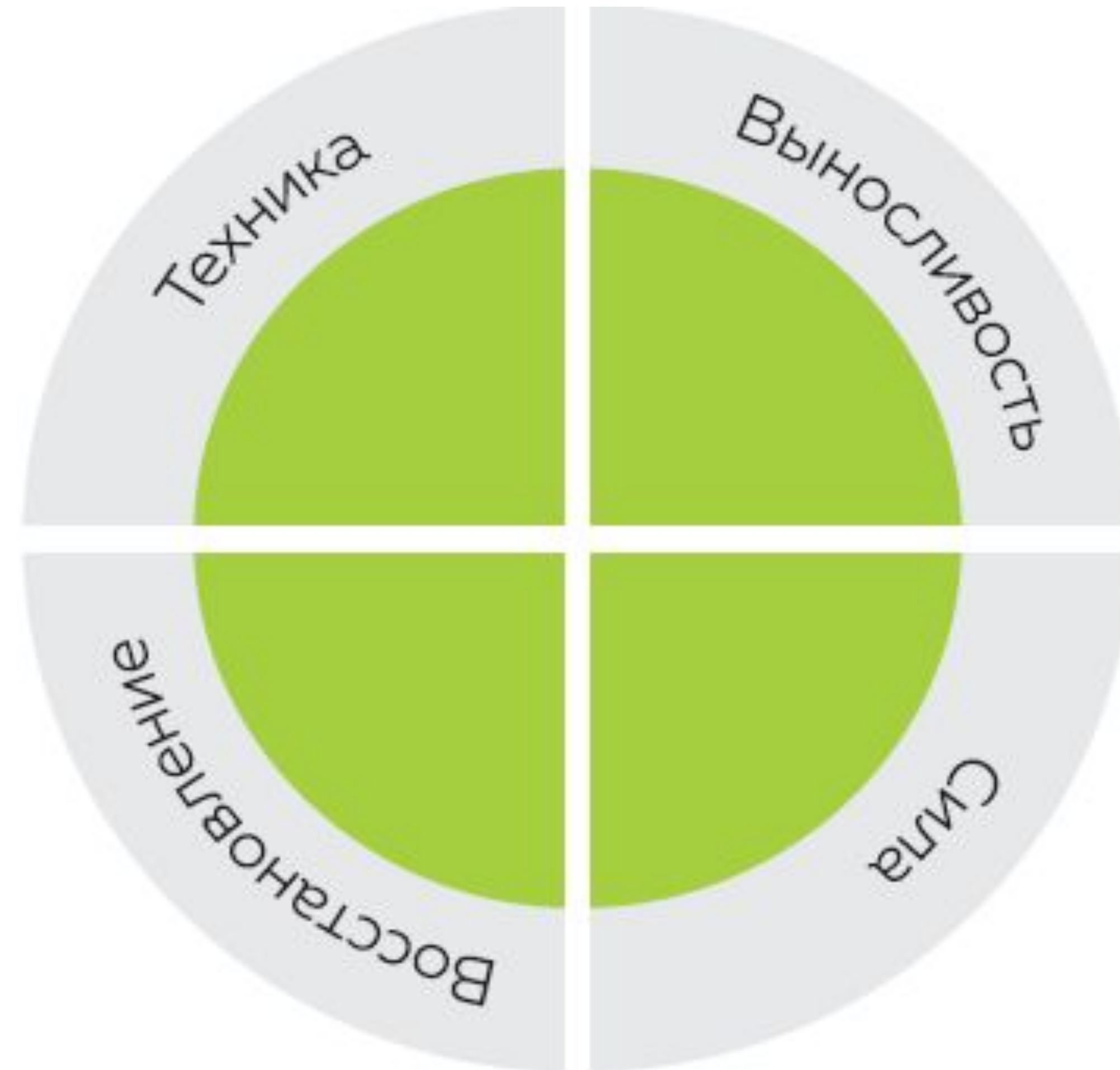
Техника Выносливость Сила Восстановление



- Растяжка
- Питание
- Самомассаж



Цель Срок **Тренер**
Команда Врач Штаб
Путешествие



I  **SUPERSPORT**
RUNNING

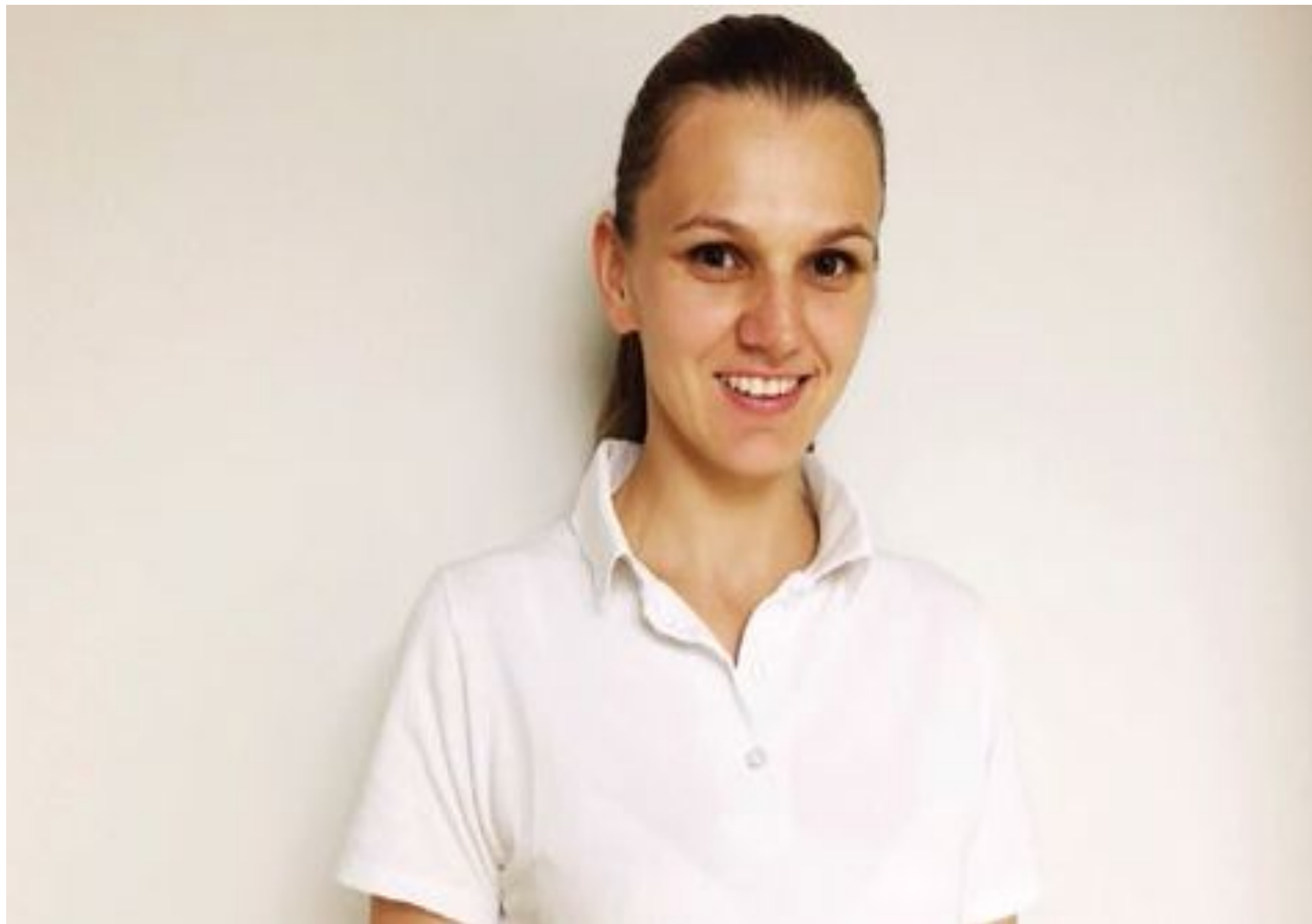
Цель Срок Тренер

Команда Врач Штаб

Путешествие



Цель Срок Тренер Команда
Врач Штаб Путешествие



АЛСУ КАСТУЕВА/ СКРИНИНГ

Скрининг опорно-двигательного аппарата



ПАВЕЛ МАКАРЕВИЧ/ ЛЕКЦИЯ

Лекция Про все аспекты здоровья





Цель Срок Тренер Команда Врач

Штаб **Путешествие**

- Виза
- Билеты
- Отель
- Регистрация на забег

ПТ: Прилет

СБ: Тренировка + паста-пати

ВС: Забег + ужин победителей



 SUPERSPORT

"IF YOU
CAN
DREAM IT
YOU CAN
DO IT"

Walt Disn



RUNNING

Пробеги в Милане в майке Армани!

Подготовка к марафону
в Милане 8 апреля 2018 года



Презентация программы:
18 октября