

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE À PIED / BĚŽECKÝ TRÉNINK



« SUR LES TRACES DE CHARLES IV »
/ „PO STOPÁCH KARLA IV.“

- **Un entraînement avec le marathonien David Chrištof**

David Chrištof a participé à 50 marathons et ultra marathons, dont deux de 100 milles (160 km) et une cyclo-course de Prague au Maroc. En 2007, il a couru pour „Blue Planet Run“ où 20 coureurs du monde entier se relayaient pendant 95 jours pour traverser 16 pays et attirer ainsi l'attention sur le problème mondial de l'eau potable. Il travaille également comme Life Coach et anime des conférences sur ses parcours sportifs et caritatifs.

- 90 minutes (échauffement, course, stretching)
- vestiaires, douches au Running Mall

- **Pro účastníky je připraven trénink s ultramaratoncem Davidem Chrištofem**

David Chrištof za sebou má 50 maratónů a ultra maratónů, včetně dvou 100 mílových (160 km) běhů, či koloběh z Prahy do Maroka. Roku 2007 se zúčastnil běhu kolem světa „Blue Planet Run“, kdy 20 světových běžců během 95 dní v nepřetržité štafetě přeběhlo 16 zemí, aby upozornili na světový problém s pitnou vodou. Působí také jako Life Coach, věnuje se i přednášení o svých charitativně běžeckých dobrodružstvích.

- 90 minut (rozcvičení, běh venku, strečink)
- šatny, sprchy v zázemí Running Mall



LA PROCHAINE ÉDITION AURA LIEU LE
/ PŘÍŠTÍ TRÉNINK SE USKUTEČNÍ

6. 6. 2016

18H DÉBAT / PŘEDNÁŠKA A DISKUZE

18H30 COURSE / BĚH

PARCOURS / TRASA: RUNNING MALL - CHÂTEAU DE PRAGUE / PRAŽSKÝ HRAD - PONT CHARLES / KARLŮV MOST - VIEILLE VILLE / STARÉ MĚSTO - RUNNING MALL (FRANTIŠKA KRŽÍKA 461/11, PRAHA 7)

Merci de vous inscrire auprès de Petra Hujerová
hujerova@ccft-fcok.cz.

/ Prosíme, registrujte se u Petry Hujerové
hujerova@ccft-fcok.cz.