

ZAČETNIŠKI TEKAŠKI PROGRAM

Vodja programa	Klemen Laurenčak, prof. šp. vzg.; trener triatlona, trener atletike
Pomočniki	Jure Šavc, študent FŠ, smer športna vzgoja.
Trajanje programa	8.4.2019 - 12.6.2019 (I.termin) 67.8.2019 - 23.10.2019 (II.termin)
Termin vadbe	Ponedeljek in sreda ob 17:00 - 18:30 (po dogovoru z vadečimi se ura lahko spremeni)
Lokacija	Fužinski Grad z okolico

Opis programa	Začetniški tekaški program je namenjen popolnim začetnikom, ki bi želeli pričeti s tekom.
Ciljna skupina	Vsi ki bi želeli teči, pa tega še niso sposobni
Kriteriji	Sposobnost za telesno aktivnost
Zahtevnost vadbe	Nizka
Potrebna oprema	Kompletna tekaška oprema za tek po naravi v vsakem vremenu, pijača – voda ali izotonični napitek, ležalka (za vadbo moči)

CENA PROGRAMA

Program je brezplačen, financira ga MOL.



RAZGIBAJMO LJUBLJANO



Sofinancira

Mestna občina
Ljubljana

