



POZVÁNKA

Metodická komise ČAS a katedra atletiky UK FTVS vás zvou na Běžecký seminář s Tomaszem Lewandowskim

ORGANIZAČNÍ POKYNY

Termín: 24. 10. 2020 od 10:00 do 18:30

Místo: UK FTVS, Praha 6, José Martího 31, 162 52, posluchárna P1

Lektor: **Tomasz Lewandowski**

Prezence: 9:15 - 9:45

Program:

9:55-10:00 zahájení Pavel Červinka

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

12:00-13:30 **oběd**

13:30-15:30 speciální silový trénink mílařů pod vedením T. Lewandowského

15:30-16:00 **coffee break**

16:00-18:00 panelová diskuse na vybraná témata z problematiky tréninku běhů, moderátor Pavel Červinka, účastníci Tomasz Lewandowski, Pavel Tunka, Vladimír Černý, Jan Pernica, Jaromír Odvárka

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

Přihláška na webu ČAS: trenéři z ČR - [zde](#) (účastnický poplatek 1500 Kč), zahraniční účastníci - [zde](#) (40 EUR)

Tomasz Lewandowski



Je jeden z nejúspěšnějších trenérů na středních tratích nejen v rámci Polska či Evropy. Do roku 2020 šéftrenér polských běhů, nyní působí v Kataru. 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 Ljachovaja 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.

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

