

Chci začít běhat!

Začít běhat není nic složitého. Zvlášť poté, co jsme si zavolali a vysvětlili si základy. Nyní je potřeba si zvyknout na pravidelně se opakující tréninky. Protože pravidelnost a trpělivost jsou základními stavebními kameny pro každého sportovce. K tomu Ti pomůže i tento kalendář.

Stručný návod k použití tohoto kalendáře:

- Pověš si kalendář na viditelné místo. *(Ano, lednička nebo nástěnka je ideální!)*
- Naplánuj si týden dopředu tak, že do každého dne, kdy chceš jít běhat, udělej tečku. *(Sebrat dětem fixku je dílem okamžiku.)*
- V den, který jsi označil/a prostě vyběhni. Ráno, večer, přes den? Záleží na Tobě. *(Běž Foreste!)*
- Označ si den, kdy se ti podařilo vyběhnout, další tečkou do stejného políčka *(Splněno? Skvělé!)*
- Na konci týdne si napiš, jak to šlo 😊

Týden	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Jak to šlo?
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

A na závěr ještě pár rad:

- Neřešíš rychlost, neřešíš vzdálenost. Pokud se domluvíme, že trénink bude v týdnu trvat třeba 20 minut, zkus to dodržet.
- Běžíš tak, abys vše udýchal/a. Zadýchání je známka toho, že moc ženeš. A to není dobře. 😊
- Indiánský běh je pro začátek skvělá metoda, jak začít běhat.
- Když bude cokoliv v nepořádku, zastavíš a klidně zbytek dojdeš. Pak zavolej nebo napiš.

Chci začít běhat je iniciativa, která pomáhá všem začínajícím běžcům objevovat krásy běhání. Veškeré informace včetně kontaktů najdeš na www.chcizacitbehat.cz.