

Toptræner på besøg i København

Tomasz Lewandowski afholder aftenseminar på Østerbro stadion - Fredag 6. maj - kl. 18:00-21:00

Dansk Atletik Forbund giver dig nu mulighed for at få et unikt indblik i hvilken træning den regerende europamester på 800 m, Marcin Lewandowski fra Polen, benytter sig af.

Det sker, når hans træner (og bror) Tomasz Lewandowski kommer til København og holder et 3-timers seminar, primært om løbeteknik og løbeøkonomi for mellemdistanceløbere.

Miniseminaret vil indeholde såvel teori som praktik - og der bliver god lejlighed til at få belyst flere vinkler omkring udviklingen af den optimale løbeteknik for den enkelte løber.

Program:

18:00-18:15 Præsentation, velkomst og indledning i Spartas klubhus.

18.15-21:00 Teori og praktik om mellemdistance løbeteknik og løbeøkonomi.

Vand/Kaffe/te/frugt og evt. en let sandwich vil blive serveret i forbindelse med seminaret.

Tomasz Lewandowski afholder seminaret på engelsk.



Marcin Lewandowski

Tilmelding:

Senest den 2. maj 2011 via mail til: bo@dansk-atletik.dk

Angiv: Navn og Klub ved tilmelding.

Det er gratis at deltage i seminaret.



Tilmeldingen er dog bindende på den måde, at man ved udeblivelse uden afbud vil blive opkrævet kr. 250,-