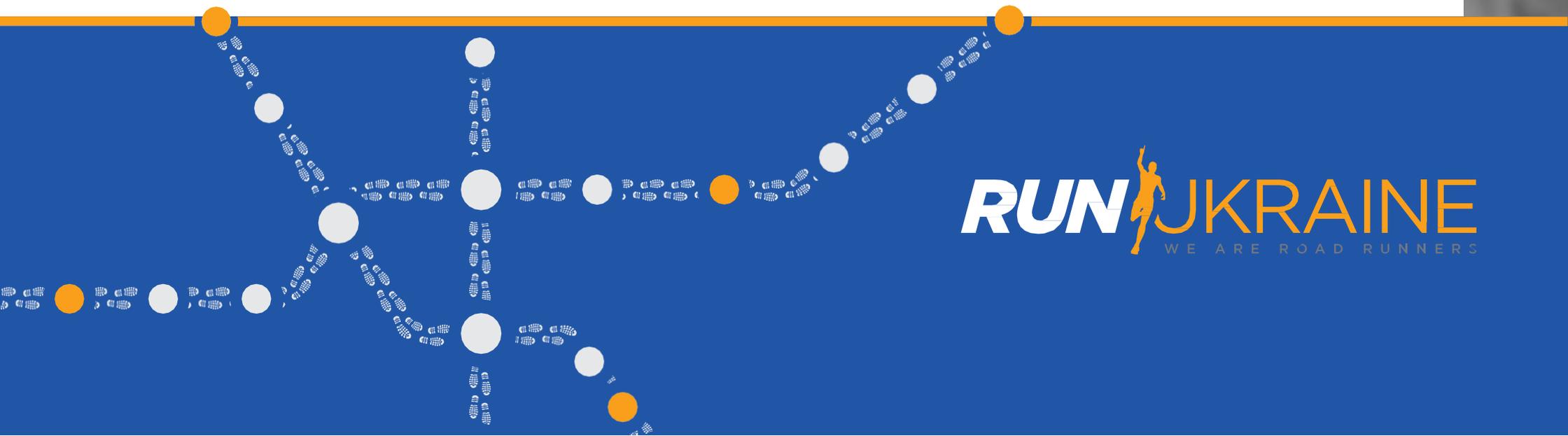


ПРОБЕГИ СВОЮ ДИСТАНЦИЮ 9 октября 2016

42,195 /
21,0975



RUN  **UKRAINE**
WE ARE ROAD RUNNERS

ЯБЕГУ МАРАФОН



09 октября 2016



42,195 / 21,0975 км

КИЕВ



42,195 / 21,0975 км

МЮХЕН

ЦІЛЬ ПРОГРАМИ:

Протягом двох місяців підготувати з недосвідчених бігунів, фінішерів марафону або напівмарафону:

Марафон 4:00 Напівмарафону 1:50

Фінішувати вперше на марафонській дистанції

Пробігти і зробити добру справу



ТЕБЕ ОЧІКУЄ:

ОДНА ВЕЛИКА
АМБІТНА МЕТА

ОДНА БЛАГОДІЙНА
МЕТА – МИ
СТАНЕМО
ФАНДРАЙЗЕРАМИ

ДВА МІСЯЦІ
ПІДГОТОВКИ
ТА НАВЧАННЯ

40

ТРЕНУВАНЬ

30

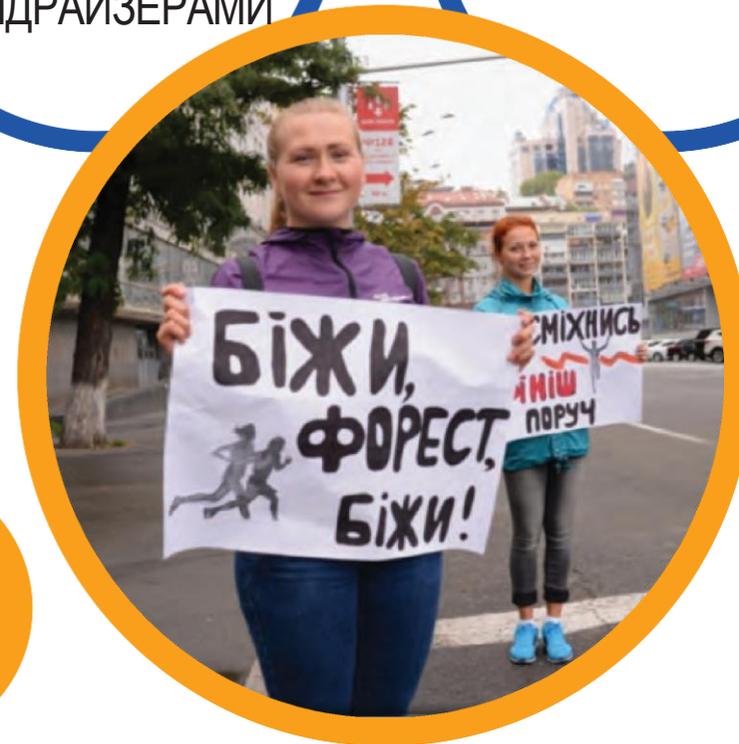
ОДНОДУМЦІВ

20

ЗАБІГІВ З
ТРЕНЕРОМ

2

ТРЕНЕРИ



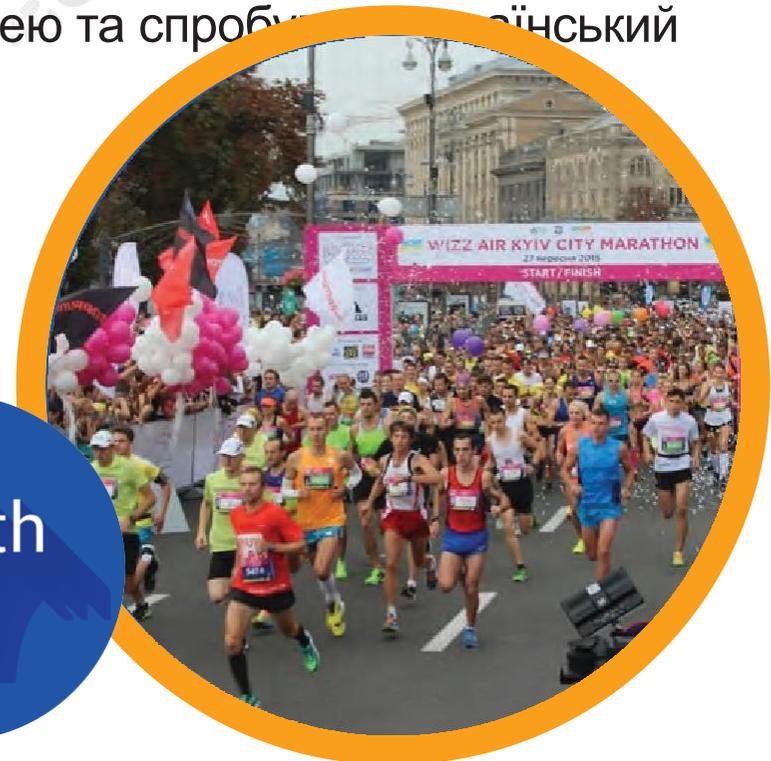
МАРАФОН

Це не про біг, це протизага буденності. Виклик самому собі!
Підготовлений організм людини може запасати «палива» на 30-35 км, а дистанція марафону - 42 км, тобто мінімум 7 км бігун долає на морально-вольових якостях.



7th Wizz Air Kyiv City Marathon 2016

- Стартувати і фінішувати в самому центрі столиці України.
- Пробігти мостом Патона, що з'єднує 2 береги міста
- Відчути під своїми ногами київські пагорби
- Познайомиться з українською кухнею та спробувати український борщ.
- Насолодитися київською осінню.



7th

31th Munich Marathon 2016

- Стать частью одного из самых престижных беговых событий
- Выпить бокал пива
- Пробежать через основные достопримечательности города: Олимпийский Парк, Английский Сад, площадь Мариенплатц, около Городской ратуши, здания мюнхенской оперы и Резиденции, Пинакотек, площади Одеонсплатц, улицы Леопольдштрассе и арки победы.
- Почувствовать огромную поддержку 100000 зрителей



37th

ФОКУС В ОБУЧЕНИИ

ЭНЕРГИЯ

СИЛА И
ВЫНОСЛИ
- ВОСТЬ

ЗДОРОВЬЕ И
ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ

ГАДЖЕТЫ И
ЭКИПИРОВКА

ЗНАНИЕ И
САМО-
РАЗВИТИЕ

КАЛЕНДАР ПОДІЙ



АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Начало 01.08.16 - 14.08.16 - 2 недели.

ЦЕЛЬ ПЕРИОДА:

- познакомится со всеми членами группы
- каждый участник программы пройдет комплексное мед обследование (Определение зон интенсивности нагрузок по ЧСС (уд/мин))
- выработка тренировочного режима
- на основании состава группы тренер адаптирует программу подготовки

Наша задача подобрать группу одного уровня с физическими кондициями, которая сможет за 3 месяца подготовиться к марафону и выбежать его из 4 часов.



Комплексное спортивное обследование

Данное обследование участники пройдут 2 раза.

1. ОБСЛЕДОВАНИЕ

2. ОБСЛЕДОВАНИЕ ЗА 2 НЕДЕЛИ ДО СТАРТА



СПИРОМЕТРИЯ
ПУЛЬСОМЕТРИЯ



ЭКГ ПРИ
НАГРУЗКЕ

Благотворительная цель «Осуществи мечту ребенка»

Совместная акция Run Ukraine, БФ «Крона», Украинской Биржей Благотворительности и телеканала 1+1.

Участники программы станут фандрайзерами программы «Осуществи мечту ребенка».

На базе «УББ» каждый участник проекта получает персональную страничку фандрайзера, на которой он будет собирать средства для осуществления мечты одного из детей, которыми опекается БФ «КРОНА» (дети-сироты, дети лишённые родительской опеки).

В рамках собранной суммы будет осуществлена мечта ребенка. Бюджет одной такой мечты до 3000 грн.



Команда



Ініціатор-
Черніцький Дмитро



Координатор і тренер
на 21,0975 км -
Нагібін Максим



Спеціаліст по ФТС -
Віталій Самуїленко



Тренер на 42,195 км -
Азарова Олександра

Тренер группы 42,195 км

Александра Азарова

мастер спорта, рекордсменка Украины среди молодежи по полумарафону, победительница и призер чемпионатов Украины, победительница ЧМ по марафону среди полицейских.

Лучшее время: Марафон 2.55.23; Полумарафон 1.14.29

Подготовила более 200 спортсменов



Тренер группы 21,0975 км и координатор проекта

Максим Нагибин

высшее педагогическое образование. Мастер спорта по триатлону, член сборной Латвии по триатлону, Чемпион Латвии, Чемпион стран Балтии, участник чемпионатов Европы и мира, участник самого экстремального триатлона в мире Norseman, сертификат «Лучший компетентный спортивный педагог 2014 года», сертификат Монтессори, сертификат о ведении международных лагерей, международный судья по плаванию.

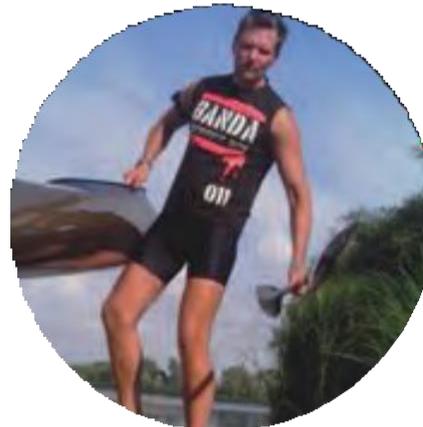
Лучшее время: Марафон 2.45.40; Полумарафон 1.15.20



Специалист по ФТС

Виталий Самуйленко

Заведующий лабораторией функционального тестирования спортсменов в Banda Arena. Виталий - один из лучших в Украине специалистов-функционального тренинга. Уже больше 20-ти лет он помогает новичкам, любителям и профессиональным спортсменам найти идеальный научно обоснованный путь достижения поставленных целей.



СТОИМОСТЬ

УСЛУГА	СТОИМОСТЬ
адаптационный период + ФТС	1500 грн
август	450 грн
сентябрь	900 грн
оплата программы одним платежом	2850 грн

Wizzair.com

МАРАТОН 2015
2:31:19

Wizzair.com

БУТИ ПЕРЕМОЖЦЕМ

WIZZ AIR KYIV CITY MARATHON
Wizzair.com
FINISH
Wizzair.com
WIZZ AIR KYIV CITY MARATHON

4063

adidas

офіційний спонсор
bo aqua
XXL
KISS FM
THE BEST DANCE RADIO

RUN UKRAINE
WE ARE ROAD RUNNERS

