

A group of runners is captured in motion on a paved path during the golden hour of sunset. In the foreground, a man in a grey and black jacket and black leggings with yellow accents runs towards the camera. Behind him, a woman in a black jacket and purple scarf runs, followed by another woman in a white and teal vest. The background features bare trees and a church spire under a warm, orange sky.

**ROZBĚHÁME  
VAŠÍ FIRMU**

**BĚŽECKÁ AKADEMIE**



# PROČ S NÁMI?

Jsme nezisková organizace, jejíž hlavní filosofií a cílem je přivést k běhu co nejvíce lidí tak, aby při něm cítili radost a smysl.

V prosinci 2016 vznikl projekt Běžecká akademie, s hlavním cílem ukázat široké veřejnosti, že běhání není jen o té dřině, kterou známe ze školy, když jsme běhali 12 minutovku dokola na ovále a od první minuty jsme už nemohli. Nikdo nám tenkrát neřekl, proč to děláme a jak se na to správně připravit. O pár let později si vezmeme běžecké boty, dokopeme se jít běhat, protože už i sousedka běhá, a po pár pokusech to zabalíme. Sotva dýcháme, píchá nás všude a říkáme si, jestli to máme za potřebí.

Jsme nadšení srdcaři do běhání, kteří tím žijí. Motivujeme další a naším posláním je naučit je zdravě a správně běhat. Sami se aktivně účastníme běžeckých závodů od 5km tras až po maraton. Mluví za nás i vzdělání v podobě vystudovaného sportovního gymnázia / běžecých kurzů od uznávaných guru běhu a nespočet seminářů na téma posilování, funkční trénink, vytvalostní sport a mnohé jiné.





# REFERENCE

Kluci jste báječní. Asi jste mně naučili běhat. **Olga Tučáková**

Dřív jsem běh nesnášela. Běhala jsem jen v nouzi stylem připomínajícím "starou Hajtyngrovou, kterak běží na záchod ". Jenže chci běhat se svou fenkou. A ona to umí . A teď to vypadá, že já to budu umět jednou taky. Když si to přenastavíte v hlavě a pak ještě kápnete na super trenéry jako jsou Johny a Radek, nějak to najednou jde. Takže moc děkuju a hodlám pět chválu široko daleko **Kateřina Boháčová**

Díky Johnymu a Radkovi za skvěle vedený kurz pro začátečníky! Bylo to moc fajn! **Jana Buřičová**

Ve spolupráci s městem Plzeň jsme v léte 2017 zajišťovali každodenní výběhy z náměstí a běhali pro onkologické děti FN **Rozběháme Plzeň**

Desítky spokojených běžců a běžkyň od spuštění bžeckých kurzů pro začátečníky v Plzni **Běžecká akademie**

zdroj FB : BezeckAkademie.cz





# CO UMÍME?

**BĚŽECKÝ WORKSHOP | Délka : 3 hod**

## **Co se dozvíte a naučíte?**

- Jak začít s běháním
- Nejčastější začátečnické chyby
- Běžecké vybavení
- Správný výběr běžeckých bot
- Sestavení tréninkového plánu
- Přirozený běžecký styl
- Typy tréninků (struktura tréninku)

Po teoretické části workshopu následuje společný výběh s vašimi zaměstnanci a s praktickou výukou přirozeného běžeckého stylu, ukázkou běžecké abecedy, vhodného rozcvičení a posilovacích, protahovacích cviků zaměřené pro běžce.

**Počet účastníků: 5 – 40 osob**

**Cena : 900 Kč / osobu (5-20), každý další 500 Kč**





# CO UMÍME?

**INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK | Délka : 90 min**

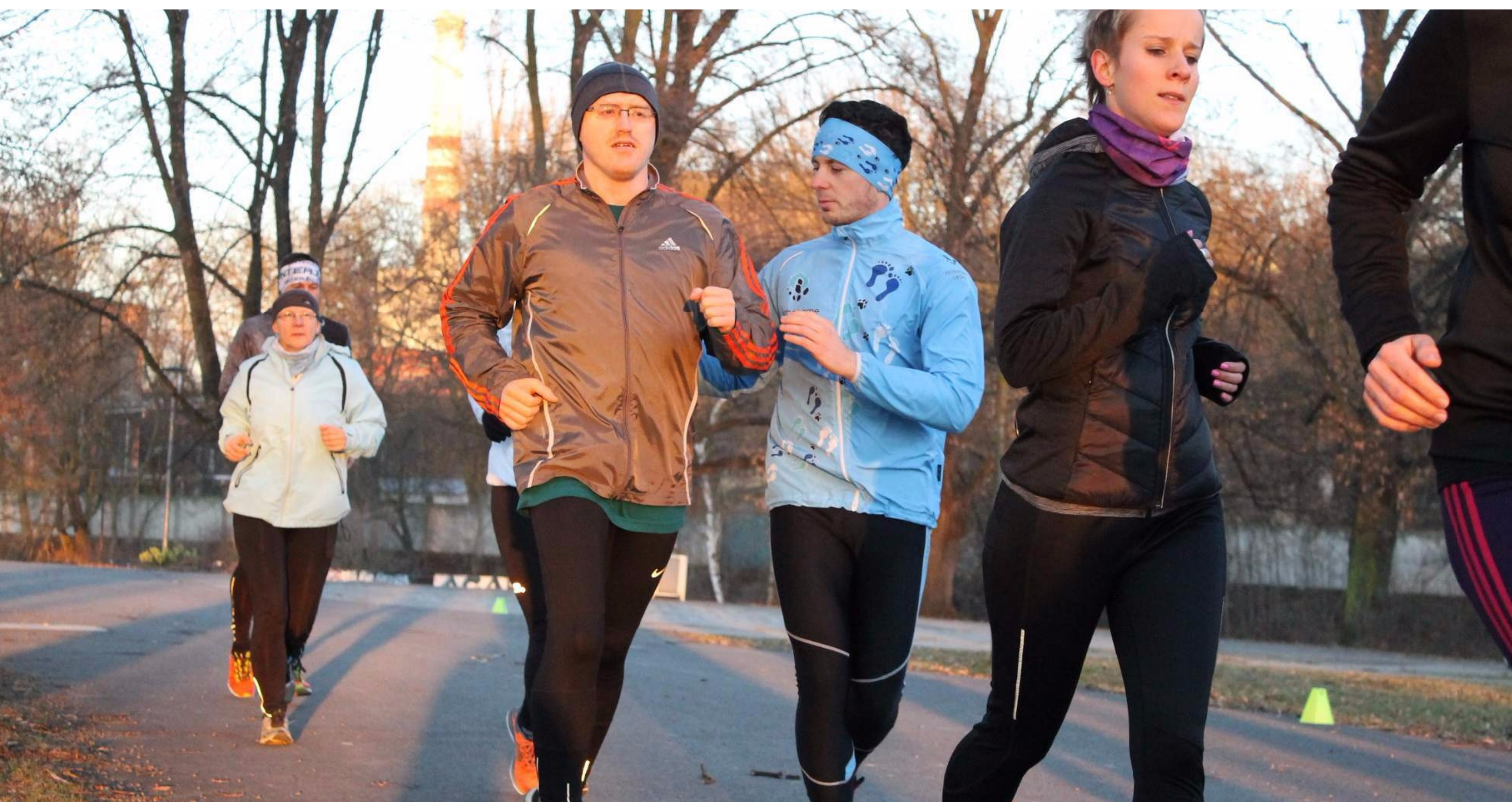
## **Co se dozvíte a naučíte?**

- Jak začít s běháním
- Nejčastější začátečnické chyby
- Běžecké vybavení
- Správný výběr běžeckých bot
- Sestavení tréninkového plánu
- Přirozený běžecký styl
- Typy tréninků (struktura tréninku)
- Co je to laktát? V02 max
- Natočení běžeckého stylu

Máte ve firmě zaměstnance, na kterých stojí a padá všechna práce? Dopřejte jim nabitý individuální trénink, po kterém běhání uvidí v jiných dimenzích! Vše, co je kdy zajímalo o běhání se dozví během 90 minut.

**Počet účastníků: 1 - 3 osoby**

**Cena : 1000 Kč / osoby, při 3 = 800 Kč za osobu**





# CO UMÍME?

**BĚŽECKÉ KURZY | Délka : 5 x 90 min**

## **Co se dozvíte a naučíte?**

- Jak začít s běháním
- Nejčastější začátečnické chyby
- Běžecké vybavení
- Správný výběr běžecckých bot
- Přirozený běžeccký styl
- Natočení běžecckého stylu

To nejdůležitější, když se učíme novým věcem, je motivace a pravidelnost. Tento balíček je šitý na míru pro naši dlouhodobou spolupráci a garantujeme zaměstnancům, že se naučí správně běhat! Pokud máte zaměstnance, kteří už běhají, nabízíme i pro ně takovýto balíček, obohacený o tréninkové plány, rychlostní tréninky, laktáty aj.

**Počet účastníků: 5 - 20 osob**

**Cena : 1800 Kč / osobu**







# POJĎME TO SPOLU ROZBĚHAT

**Jan Bielik, tel. 607 543 187**  
**email : johny@rozbehamecesko.cz**

