**Всероссийский комитет по сверхмарафону при ассоциации бегунов России проводит первый**

**семинар по бегу в Пущино (Московская область).**

**Спортивно-оздоровительный центр «Ахиллес» (Пущинский фонд детского спорта)**

**8 - 9 января 2016 г.**

 В последние годы беговое движение в нашей стране снова находится на подъеме. Все большее и большее количество бегунов отваживаются выходить на старт как новых, так и старых пробегов. К сожалению, большинство любителей (да и опытных спортсменов) имеет весьма смутные представления о системе тренировок и принципах работы человеческого организма. СМИ и интернет зачастую преподносят не совсем верную или искаженную информацию. Для устранения этих недостатков, мы и организовали наш семинар по бегу. Проблемы здоровья и тренировки, восстановление и нагрузка - эти и другие вопросы будут подробно рассмотрены во время живого общения. Разумеется, за 2 дня невозможно вместить объем информации, накапливаемой годами, зато вполне можно усвоить основные принципы, придерживаясь которых, можно уберечь себя от многих ошибок. К тому же, планируется и возможное продолжение, ( скорее всего в летний сезон).

 Семинар рассчитан как на начинающих, так и на продвинутых бегунов. А также для тех, кто серьезно интересуется возможностями организма человека и своим здоровьем. Кроме общедоступной информации будет раскрыто множество секретов работы организма человека и тренировочных занятий. В том числе уникальные сведения, которых не найти в сетях интернета. Будет возможность получить высококвалифицированную консультацию и составить индивидуальный тренировочный план.

Можно принять участие как в полной программе, так и выбрать один день по желанию. Для участников полной программы есть возможность заказать гостиницу (за отдельную плату). Варианты проживания разные:

 1. Эконом вариант (ведомственная гостиница от 400 р.).

 2. Пансионат «Пущино» от 1400

 3. Отель «Царь-град» от 5 т.р.

Для бронирования проживания нужно подать заявку до 15 декабря. Для подавших заявку позже возможны проблемы с размещением.

**Проезд из Москвы:**

От станции метро «Южная» автобусом № 359 «Москва – Пущино». Время в пути около 1 ч. 30 мин. Или электричкой до Серпухова. От вокзала Серпухова автобус №126 Серпухов-Пущино. Остановка «Весна». На личном автотранспорте: по М 2 до поворота на Пущино (после 103 км.) Далее, 12 км. до центра города Пущино.

**Адрес:** г. Пущино, Микрорайон «В», д. 1. 1-й подъезд (вход со стороны стадиона школы №1),

2-й этаж. Спортивно-оздоровительный центр «Ахиллес» (Пущинский фонд детского спорта).

 **Стоимость участия в семинаре**.

Для заявившихся **до 9 декабря:**

За 2 дня. – 1500 р. За один день – 1000 р.

Для заявившихся **до 30 декабря:**

 За 2 дня. – 1900 р. За один день – 1400 р.

**В день открытия семинара:**

 Два дня – 2800 р. Один день – 1800 р.

Все вопросы по организации, размещению, оплате и заявкам принимаются по телефону: 8-916-212-0841

Предварительная регистрация по Эл. Почте: supermax-king@mail.ru

В заявке указать:

1.Фамилия, имя.

2. Эл. Адрес и телефон.

3. Город.

4. Нужно ли размещение. Если да, то какой вариант.

5. Сколько дней участия. Если один, то уточнить, какой.

6. Образование и место работы.

После чего Вам будет выслан счет для денежного перевода.

**Регистрация считается завершенной только после предоплаты.**

В день оплаты обязательно сообщите о ней по эл. почте или телефону. На всякий случай сохраняйте квитанции!

**Спешите заявиться, число участников ограничено!**

**Наши ведущие - преподаватели**

**Максим Воробьев**, МСМК, председатель Всероссийского комитета по сверхмарафону АБР ВФЛА, старший тренер сборной России по суточному бегу, обладатель Кубка Европы по суточному бегу 1994 г., бронзовый призер Чемпионата Европы 1996 г. Неоднократный призер российских и международных соревнований по сверхмарафону. 35-летний спортивный опыт.

**Лев Либерман** – врач высшей категории, рефлексотерапевт. Уникальный опыт сочетания Западной и Восточной медицины. Участник всемирного медицинского конгресса 2014 г., множества семинаров и спецкурсов. Более 30 лет медицинского стажа.

**Елена Максимова** – медицинский психолог, фитнес-тренер. Участник множества семинаров и курсов по фитнесу и психологии движения. Более 20 лет преподавательского стажа.

**Программа семинара**

**(возможны небольшие изменения)**

**8 января. 1-й день**

11.00 – Дружеская пробежка (по желанию)

13.30 – Принципы подготовки бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции. Что такое ПАНО, МПК для чего они нужны и как их использовать. М. Воробьев

14.50 – брейк чай.

15.10 – Комплементарная медицина. (Синтез Восточной и Западной медицинских систем). Комплексный подход к организму спортсмена. Влияние биоритмов на тренировочную и соревновательную деятельность. Л. Либерман.

16.50 – брейк чай.

 17.10 – Пилатес для бегунов. Специальные упражнения для коррекции и укрепления слабых мест. Е. Максимова

**9 января. 2-й день**

10.30 – Дружеская пробежка (по желанию)

13.00 – Профилактика заболеваний и травм при занятиях бегом. Основные ошибки начинающих. Тренировка в различных климатических и погодных условиях. М. Воробьев

14.30 – брейк чай

14.50. Комплементарная медицина. Часть 2. (Синтез Восточной и Западной медицинских систем). Комплексный подход к организму спортсмена. Циклы жизнедеятельности систем организма. Л. Либерман

16.20 – брейк чай

16.30. – Подготовка к соревнованиям. Цель – личный рекорд! (Полумарафон и марафон).

М. Воробьев