**Семинар «Секреты аэробных тренировок» 08.01.2017 Пущино**

**Положение**

 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. Особое внимание будет уделено построению тренировочных циклов и предотвращению заболеваний и травм. Вы можете узнать уникальные сведения, которых не найти в сетях интернета. Будет возможность получить высококвалифицированную консультацию и составить индивидуальный тренировочный план.

Есть возможность заказать гостиницу (за отдельную плату) и потренироваться в экологической жемчужине Подмосковья. Варианты проживания разные. Для бронирования проживания нужно подать заявку до 20 декабря. Для подавших заявку позже возможны проблемы с размещением.

 **Семинар ведет Максим Воробьев**, МСМК, председатель Всероссийского комитета по сверхмарафону при АПСР, старший тренер сборной России по суточному бегу с 2007 г., 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.

**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 20декабря:** – **1000 р.**

Для заявившихся **после 20 декабря: - 1200 р.**

**В день открытия семинара:** – **1500 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!**

**Программа семинара**

**8 января.**

**10.30** – Дружеская пробежка (по желанию)

**13.30** – Секреты аэробной подготовки. Общие принципы циклических видов спорта (Бег, велосипед, плавание, лыжи): ПАО, ПАНО, МПК для чего они нужны и как их использовать. Особенности подготовки бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции. Построение тренировочного занятия и тренировочного цикла.

**15.10** – Брейк чай.

**15.30** – Профилактика заболеваний и травм при занятиях бегом. Основные ошибки. Специальные упражнения. Тренировка в различных климатических и погодных условиях. Ответы на вопросы, обсуждения и консультации.

 **17.50-18.00** – Завершение семинара, отъезд участников.