**Семинар «Совершенствование спортивного мастерства»**

 **Семинар рассчитан на тренеров и спортсменов от 2-го разряда и выше.** Он предназначен, в первую очередь, для тех, кто стремиться улучшить личный рекорд на марафоне и сверхмарафонских дистанциях. Ведущий лектор семинара - **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.

 Будут раскрыты секреты спортивного мастерства, недоступные в интернете и мало известные основной массе спортсменов; разобраны наиболее часто встречающиеся ошибки при подготовке к сверхмарафону и способы их устранения. Живое общение, индивидуальный подход и ответы на вопросы.

**В программе семинара две темы:**

 **1. Эффективное построение тренировочного занятия и планирование микро и макроциклов при подготовке к марафону и сверхмарафону.**

**2. Психология победы.**

Для членов сборных команд России и их тренеров участие бесплатное. Для остальных стоимость участия при заявке до 28.07.2016 – 700 р. После 28.07.2016 – 1000 р. При заявке в день семинара стоимость 1500 р.

**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 28.07.2016 -** 700 р.

После 28.07. – 1000 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. Будете ли участвовать на следующий день в соревнованиях «Аллеи Пущино»?

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!**