



Studenckie Koło Naukowe "Modelowanie Treningu Sportowego" Wydziału Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego, Stowarzyszenie Studentów i Absolwentów UR, Grupa Biegowa Uniwersytetu Rzeszowskiego mają zaszczyt zaprosić wszystkich uczestników i entuzjastów biegów ulicznych, maratonów i triathlonu do uczestnictwa **w warsztatach metodyczno-naukowych z zakresu przygotowania psychofizycznego i żywienia w sportach wytrzymałościowych.**

Termin: **18 września 2016 r.**, budynek Wydziału Wychowania Fizycznego UR, ul. Cicha 2a Rzeszów.

9:00–10:00 – rejestracja uczestników

10:00–19:00 – warsztaty (w przerwie - serwis kawowy/lunch)

W programie:

- 1. Trening i przygotowanie psychofizyczne uczestników biegów ulicznych, maratonów i triathlonu.**
- 2. Żywienie w sportach wytrzymałościowych.**
- 3. Zasady właściwego doboru sprzętu.**

Wśród zaproszonych prelegentów znajdują się najlepsi specjaliści z zakresu treningu i dietyki:

- **Jerzy Skarżyński** - czołowy polski maratończyk, reprezentant Polski, trener, autor 5 pozycji wydawniczych popularyzujących bieganie.
- **dr Jakub Czaja** - absolwent Wydziału Farmaceutycznego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, gdzie w 2011 roku obronił pracę doktorską zdobywając tytuł dr farm. ze specjalizacją w dziedzinie bromatologii, nauki zajmującej się jakością żywności i żywienia. Od kilku lat współpracuje z wieloma sportowcami, reprezentantami Polski na Mistrzostwach Europy, świata czy Igrzyskach Olimpijskich.

Koszt:

- dla pracowników i studentów UR wstęp wolny
- dla pozostałych uczestników - 50 zł

Uczestnicy otrzymają imienny certyfikat uczestnictwa.

