

28. MARTA
POČINJEMO
ZAJEDNO!



DOBRODOŠLI U BRC ŠKOLU TRČANJA

Najbolji grupni program vežbanja na otvorenom!

7 godina, 14 generacija i preko 3500 zadovoljnih Beograđana i Beograđanski poverili su nam svoju odluku da po prvi put počnu sa trčanjem i budu aktivni!

www.skolatrcanja.com



ZAŠTO JE TRČANJE BOLJE OD TERETANE?

Trčanje je opuštanje za mozak

I gym i trčanje učiniće vas otpornijim na stres, ali trčanje na otvorenom vazduhu imaće blagodetan učinak na mozak.

Zagarantovan duhovni odmor u poređenju sa zatvorenim prostorom .

Trčanje sagoreva više kalorija

Za mršavljenje najbolje varijanta je kombinacija trčanja i teretane. ali trčanje troši više kalorija. U pauzama trčanja ipak treba raditi vežbe snage.

Trčanje je uvek dostupno

Nisu potrebni posebni uslovi, niti rekviziti, uvek ima dovoljno mesta!

Trčanje je kardio trening

Poboljšava aerobnu kondiciju jačajući srce. Takođe, povećava i efikasnost korišćenja kiseonika, a to rezultira rešavanju problema sa krvnim pritiskom, smanjivanju rizika od šloga, infarkta...

Trčanjem upoznajete nove ljude na treninzima i trkama. Zbog trčanja ćete putovati na trke u zemlji ili inostranstvu. Povezivaćete se sa različitim ljudima i stvaraćete dublje veze sa njima.

Takođe, u trčanju se lako postavljaju novi ciljevi, te je i sam trening često interesantniji nego teretana, a rezultat jasno merljiv.

16 NEDELJA TRČANJA I SAZNANJA

Program Škole trčanja je zamišljen kao kurs od 16 nedelja koji vas uvodi u trčanje i menja vam život!
Svake nedelje imamo po tri treninga i po jedno predavanje ili radionicu.

Uvodna radionica, upoznavanje i osvešćivanje ciljeva	Ivan Radenković, glavni trener
Trkačka oprema	Stefan Ilić, trener
Disanje i trčanje	Ana Novaković, joga instruktorka
Lečenje povreda	dr. Emilija Raspopović Dubljanin, Medicinski fakultet
Mršavljenje	Aleksandra Ubović
Kako trčati bez povreda	Ivan Radenković
Miofacijalno opuštanje	Ivan Radenković
Miofacijalno opuštanje	Ivan Radenković

Trčanje leti	Stefan Ilić
Napredak u prvih 8 nedelja	Ivan Radenković
Tehnika trčanja, postura i vežbe snage	Stefan Ilić
Trkači pokret - trčanje kao životni stil	Ivan Radenković
Zagrevanje i istrzanje	Stefan Ilić
Kako planirati trkačku karijeru	Ivan Radenković
Kako nastupiti na trci	Stefan Ilić
Osvešćivanje celog procesa	Ivan Radenković

GDE I KADA TRENIRAMO?

Treninzi **BRC Škole trčanja** se održavaju 3x nedeljno, što je optimalni nivo opterećenja za početnike.

- **PONEDELJAK** 19:00 - 20:30, Dorćol, BRC Runners Hub
- **SREDA** 19:00 - 20:30, Dorćol, BRC Runners Hub
- **SUBOTA** 09:00 - 10:30, Ada Ciganlija, klub Šuma



Organizator **BRC Škole trčanja u Beogradu** je **Beogradski trkački klub (BRC)**. Od 2011. godine živimo za trčanje i sprovodimo programe za sve sugrađane od 16 do 66 godina koji bi da krenu sa trčanjem ili istrče svoje najbrže i najlepše trke na distancama od 5 do 42 km. U sklopu BRC-a zajedno treniraju predivni ljudi različitih životnih dobi, statusa i brzina, te funkcionišu inovativni trkački projekti koji čine život u našem gradu boljim.

ŠTA JE SVE UKLJUČENO U ŠKOLARINU?

16 nedelja treninga, 3 x nedeljno

Vođeni trening (zagrevanje, snaga, trčanje, istezanje) od **60 do 90 minuta**

Rad sa **najstručnijim školovanim trenerima** sa DIF-a (studenti generacija!)

Testiranje fizičke kondicije na početku i kraju programa

Mesečni program rada (trkački plan) svakog 1. u mesecu

Uvodni razgovor sa trenerom - definisanje ciljeva

Završni grupni razgovor - Moja postignuća!

16 predavanja i radionica

Zajednički nastup i žurka na Beogradskom maratону

Zajednički nastup na diplomskoj trci 15. jula Runners of Belgrade

Tri trkačka vikenda (izleta)

Profesionalne **fotografije sa trke i treninga**

Mesečni klupski njuzleter

Zatvorena FB grupa za komunikaciju sa trenerima i članovima

Konsultacije sa glavnim trenerom i guruom trčanja Ivanom Radenkovićem

Diploma o uspešnoj završenoj Školi trčanja

CENA ŠKOLARINE

11.990,00 RSD

ZA UPLATE DO 15. MARTA 2020. GODINE

13.990,00 RSD

OD 16. MARTA 2020. GODINE DO UPISA

15.000,00 RSD

CENA ZA PLAĆANJE U 2 RATE. PRVA

RATA SE PLAĆA NA UPISU 7.500,00 RSD

BESPLATNI BONUSI ZA SVE ŠKOLARCE

Ukupna vrednost naših gratisa je više od 8.000,00 dinara

- Kvalitetna funkcionalna (sportska) majica Beogradskog trkačkog kluba
- Lekarski pregled koji je obavezan za sve novopristigle školarce
- Knjiga o trčanju sa savetima o treningu, ishrani, opremi i nastupu na prvoj trci
- Video kurs sa vežbama snage

Upis u novu generaciju BRC Škole trčanja je u toku!
28. i 29. marta 2020. održaće se prvi trening i upoznavanje sa programom.

Obezbedite mesta na vreme sa svojim kolegama!

Ukoliko ste zainteresovani za grupnu ponudu,
obratite nam se putem mejla ili telefona.

Beogradski trkački klub
Tadeuša Košćuška 78, Beograd
kontakt@belgraderunningclub.com
www.belgraderunningclub.com
+381 (0)63 81-26-573

BRC ŠKOLA
TRČANJA