

## Jogging a rekreační běh

FST KTS/JOG ZS/LS 0+2 HOD/TYD  
Vodrážka Ondřej

Cílem výuky není studenty vyčerpat, ale nabít. Cílem joggingu není uběhnout 10 kilometrů v co nejlepším čase, cílem joggingu je jogging. Běhat můžete samostatně ale i ve skupině. Při výuce se dozvíte jak běhat pro radost, pro snížení váhy, pro zvýšení kondice, pro vítězství v maratonu. Každý má pro běhání jiný důvod, ale běh nás spojuje. Také se dozvíte něco o dýchání, tepové frekvenci, v jaké obuvi běhat a hlavně v jaké neběhat. Ale také se můžete řídit radou legendárních mexických indiánů Tarahumarů, že nejlepší obuv je žádná obuv...

