

# BIEGAJ MĄDRZE BIEGAJ ZDROWO

**II KONFERENCJA  
DLA BIEGACZY, TRENERÓW,  
NAUCZYCIELI WF**



**Aula I LO  
TUREK**

ul. Tadeusza Kościuszki 4

**WYKŁADY MISTRZÓW**



**Adam Kszczot**  
Vice Mistrz Świata Londyn 2017

Program konferencji 18.02.2018/Niedziela

- 10.00 - 11.30 Adama Kszczot - Trening Zawodowca
- 11.30 - 13.00 lek. Maciej Nowak- Aspekty Zdrowotne  
w przygotowaniu Biegaczy
- 13.00 - 14.00 przerwa obiadowa - dania KUPIEC
- 14.00 - 16.00 Tomasz Szymkowiak - Trening Amatora

**ZAPISY: [time4run.com.pl](http://time4run.com.pl)**

Kontakt Bartłomiej Wiśniewski  
tel. 601 372 066, e-mail: [wyszyna@vp.pl](mailto:wyszyna@vp.pl)

**SZKOLENIE + OBIAD + CERTYFIKAT**



**lek. Maciej Nowak**

**WPISOWE  
40zł**



**Tomasz Szymkowiak**  
Dziesięciokrotny Mistrz Polski

partnerzy

