

## **Pridruži se nam tudi ti na tekaški vadbi za začetnike.**

V začetno vadbo teka se lahko vključijo začetniki popolnoma brez izkušenj.

Delež žensk bi bil zelo razveseljujoč, saj pisana zasedba zagotavlja tudi prijetno druženje.

Poskrbljeno pa bo, da bo vadba individualno zasnovana, tako da je prilagojena sposobnostim in ambicijam vsakega posameznika.

**Z vadbo bomo začeli v ponedeljek, 14. septembra 2015.** Vadbo bo vodil dipl.športne vzgoje Tine Lavrenčič. Vadba teka je namenjena predvsem:

Tek je gotovo eden učinkovitejših načinov za izgubo telesne maščobe, pridobitev mišične mase in oblikovanje telesa – še posebej tistih delov, zaradi katerih se predvsem ženske najpogosteje obremenjujete – nog in zadnjice. Bodi vztrajna/vztrajen in ne pričakuj magičnih rezultatov že v enem samem tednu. V začetku se utegne zgoditi, da bo tvoja tehtnica pokazala celo kakšen kilogram ali dva več. Tedaj se ne ustraši, saj to pomeni le, da pridobivaš mišično maso, ki je težja od maščobe. Večji odstotek mišične mase pa pomeni le, da tvoje telo že v mirovanju porabi več energije. Torej: več kot imaš mišične mase, hitreje boš porabljal/a energijo in s tem ob urejeni prehrani hitreje izgubljal/a kilograme.

Vadba je organizirana **2x tedensko** na sledeč način:

### **- Vsak ponedeljek in sredo:**

---

- ob **18:00** uri ( vadba traja 1 uro )

Zberemo se na parkirišču pred Mercatorjem. Začeli bomo s kombinacijo hoje in pogovornega teka. V vsako enoto vadbe seveda sodi tudi ogrevanje, raztezne vaje, vaje za moč ( počepi, skleci, trebušnjaki,... ). Namen: boljše počutje, več energije, druženje,...

- **Cena:** 20 €/osebo/mesec

**Kontakt:** Uroš Medvedec, M: 041 377 446, @: [uros.medvedec@gmail.com](mailto:uros.medvedec@gmail.com)

ali Tine Lavrenčič, M: 040 370 454

---