



RUNNING MALL

RUNCZECH TRAINING CENTER



SRPEN - AUGUST

WWW.RUNNINGMALL.CZ

RUNCZECH

ALL RUNNERS
ARE BEAUTIFUL

VI. TÝDEN / WEEK

PONDĚLÍ - MONDAY

KRUHOVÝ TRÉNINK

FREERUN GRILOVÁNÍ **FREE**

MOBILITA A STREČINK

ÚTERÝ - TUESDAY

FUNKČNÍ TRÉNINK (OUTDOOR)

MATTONI FREERUN - LETNÁ **FREE**

INTERVALY

STŘEDA - WEDNESDAY

TECHNIKA BĚHU

RUNCZECH RACING

ČTVRTEK - THURSDAY

ZÁKLADY BĚHU

CORE

PÁTEK - FRIDAY

SUNRISE RUN

SLOW FLOW JÓGA

SOBOTA - SATURDAY

ZAVŘENO

VII. TÝDEN / WEEK

PONDĚLÍ - MONDAY

KRUHOVÝ TRÉNINK

MATTONI FREERUN - STROMOVKA **FREE**

MOBILITA A STREČINK

ÚTERÝ - TUESDAY

FUNKČNÍ TRÉNINK (OUTDOOR)

MATTONI FREERUN - LETNÁ **FREE**

INTERVALY

STŘEDA - WEDNESDAY

TECHNIKA BĚHU

PIVNÍ MILE

ČTVRTEK - THURSDAY

ZÁKLADY BĚHU

CORE

PÁTEK - FRIDAY

SUNRISE RUN

+ BREAKFAST

SLOW FLOW JÓGA

SOBOTA - SATURDAY

BEZ BĚHU

OTEVŘENO

VIII. TÝDEN / WEEK

PONDĚLÍ - MONDAY

KRUHOVÝ TRÉNINK

MATTONI FREERUN - STROMOVKA **FREE**

MOBILITA A STREČINK

ÚTERÝ - TUESDAY

FUNKČNÍ TRÉNINK (OUTDOOR)

MATTONI FREERUN - LETNÁ **FREE**

INTERVALY MOVIE NIGHT

STŘEDA - WEDNESDAY

TECHNIKA BĚHU

ČTVRTEK - THURSDAY

ZÁKLADY BĚHU

CORE PIRNIK

PÁTEK - FRIDAY

SUNRISE RUN

SLOW FLOW JÓGA

SOBOTA - SATURDAY

RUNNING MALL BĚŽÍ ARCHIRUN

OTEVŘENO

IX. TÝDEN / WEEK

PONDĚLÍ - MONDAY

KRUHOVÝ TRÉNINK OUTDOOR

MATTONI FREERUN - STROMOVKA **FREE**

MOBILITA A STREČINK DRINKS

ÚTERÝ - TUESDAY

FUNKČNÍ TRÉNINK (OUTDOOR)

MATTONI FREERUN - LETNÁ **FREE**

INTERVALY

STŘEDA - WEDNESDAY

TECHNIKA BĚHU

ČTVRTEK - THURSDAY

ZÁKLADY BĚHU

CORE

PÁTEK - FRIDAY

SUNRISE RUN

*SLOW FLOW JÓGA
OUTDOOR*

SOBOTA - SATURDAY

*BIRELL - 10K RACE
ADIDAS - WOMAN'S RACE 5 KM*