



RUNNING MALL

RUNCZECH TRAINING CENTER



ČERVENEC - JULY

WWW.RUNNINGMALL.CZ

RUNCZECH

ALL RUNNERS
ARE BEAUTIFUL

II. TÝDEN / WEEK

PONDĚLÍ - MONDAY

KRUHOVÝ TRÉNINK
MATTONI FREERUN - STROMOVKA
MOBILITA A STREČINK **FREE**

ÚTERÝ - TUESDAY

FUNKČNÍ TRÉNINK (OUTDOOR)
MATTONI FREERUN - LETNÁ
INTERVALY **FREE**

STŘEDA - WEDNESDAY

TECHNIKA BĚHU
**PACEMAKERS -
TECHNIKA MARATONU**

ČTVRTEK - THURSDAY

ZÁKLADY BĚHU
CORE

PÁTEK - FRIDAY

SUNRISE RUN
SLOW FLOW JÓGA

SOBOTA - SATURDAY

ZAVŘENO

III. TÝDEN / WEEK

PONDĚLÍ - MONDAY

KRUHOVÝ TRÉNINK
FREERUN PİKNIK **FREE**
MOBILITA A STREČINK

ÚTERÝ - TUESDAY

FUNKČNÍ TRÉNINK (OUTDOOR)
MATTONI FREERUN - LETNÁ
INTERVALY **FREE**

STŘEDA - WEDNESDAY

TECHNIKA BĚHU

ČTVRTEK - THURSDAY

ZÁKLADY BĚHU
CORE PİKNIK

PÁTEK - FRIDAY

SUNRISE RUN
SLOW FLOW JÓGA

SOBOTA - SATURDAY

ZAVŘENO

IV. TÝDEN / WEEK

PONDĚLÍ - MONDAY

KRUHOVÝ TRÉNINK
MATTONI FREERUN - STROMOVKA
MOBILITA A STREČINK **FREE**

ÚTERÝ - TUESDAY

FUNKČNÍ TRÉNINK (OUTDOOR)
MATTONI FREERUN - LETNÁ
INTERVALY **FREE**

STŘEDA - WEDNESDAY

TECHNIKA BĚHU
**PACEMAKERS -
10 KM STRATEGIE**

ČTVRTEK - THURSDAY

ZÁKLADY BĚHU
CORE

PÁTEK - FRIDAY

**SUNRISE RUN
+ BREAKFAST**
SLOW FLOW JÓGA

SOBOTA - SATURDAY

ZAVŘENO

V. TÝDEN / WEEK

PONDĚLÍ - MONDAY

KRUHOVÝ TRÉNINK
MATTONI FREERUN - STROMOVKA
MOBILITA A STREČINK **FREE**

ÚTERÝ - TUESDAY

FUNKČNÍ TRÉNINK (OUTDOOR)
MATTONI FREERUN - LETNÁ
INTERVALY **FREE**

STŘEDA - WEDNESDAY

TECHNIKA BĚHU
**PŘEDNÁŠKA OD EVY
VRÁBCOVÉ NÝLTOVÉ**

ČTVRTEK - THURSDAY

ZÁKLADY BĚHU
CORE

PÁTEK - FRIDAY

SUNRISE RUN
SLOW FLOW JÓGA

SOBOTA - SATURDAY

ZAVŘENO

RUNNING MALL BĚŽÍ MIŘEJOVICKÝ PŮLMARATON