

**TRČANJE (uz novčanu participaciju) – 150 kn semestralno – Atletski klub Forca - <https://atletski-klub-forca.hr/>**

OPIS: namijenjeno potpunim početnicima, ali i onima koji imaju iskustva, no nikada nisu sustavno i samostalno trčali, a htjeli bi svoje trčanje podići na viši nivo uz stručan i kvalitetan program treninga. Studenti će biti podijeljeni u nekoliko grupa prema trenutnim sposobnostima i afinitetima zajedno sa ostalim članovima kluba; trening svake grupe odvija se pod vodstvom trenera – pojedinac trči u grupi prema trenutnim sposobnostima (grupe različitog tempa trčanja unutar napredne i početne grupe)

#### **TERMINI**

- ponedjeljak, srijeda 18.30 h
- utorak, četvrtak 8.00 h
- subota 9.30 h (trčanje dužih dionica)

Odabrati možete bilo koji od ponuđenih treninga i dolaziti najmanje jednom a najviše 3 puta tjedno (npr samo utorkom u 8 ujutro ili ponedjeljkom, srijedom i subotom..)

#### **LOKACIJA:**

- treninzi: savski nasip, Jarun
- mjesto okupljanja: Veslački klub Zagreb, Veslačka 27 (svlačionice) -[kako doći](#)

**OPREMA:** čista sportska odjeća, tenisice (po mogućnosti za trčanje), bočica vode

**NAPOMENA:** uplata na licu mjesta prilikom prvog dolaska