

Dobrý den,
zasíláme informace o aktualizacích na webu www.cykloseminare.cz.

Aktuálně:

- a) Nově bylo publikováno, ve kterém jsou přiblíženy termín adaptace na zátěž a superkompenzace. Teoreticky popsany růst sportovní výkonnosti je v praxi dosažitelný mnohem obtížněji, než se na první pohled může zdát. Najít správný okamžik pro zařazení intenzivního tréninku a okamžik pro zařazení volnějších aktivit je někdy opravdu těžké. A právě s tím nám může pomoci diagnostika mySASY. Zайдěte na: <http://www.cykloseminare.cz/projekt-mysasy/>
- b) Stále sbíráme i vaše dotazy, ne které budeme v průběhu kalendářního roku reagovat. Pro jejich zadání využijte formulář na stránce <http://www.cykloseminare.cz/projekt-mysasy/>

Užitečné odkazy:

Ve spolupráci s projektem mySASY vám v průběhu roku 2019 prakticky představíme diagnostický nástroj vhodný pro řízení sportovního tréninku. Pokud se rozhodnete pro stanovení tréninkového profilu, můžete čerpat výhody připravené pro příznivce Cykloseminářů. V tom případě využijte na stránkách mySASY partnerský kód: CYKLO440. Více o projektu mySASY naleznete zde: https://eshop.treninkovyprofil.cz/?utm_source=Cykloseminare&utm_medium=Newsletter

Zdrojem informací pro vás může být také rubrika poradna na našem partnerském webu <http://www.roadcycling.cz>, kterou pravidelně aktualizujeme nejen o videa zaměřená na projekt mySASY..

Prima den přeji
www.cykloseminare.cz