

Dobrý den,

zasíláme informace o aktuálním dění na webu [www.cykloseminare.cz](http://www.cykloseminare.cz). V posledním měsíci jsme v celoročním testování produktu mySASY zaměřili pozornost na publikaci videí typu "poradna". Jedna konkrétní otázka od vás (diváků) a konkrétní reakce na ní od odborníka.

- a) Nově tak byla publikována videa, ve kterých reagujeme na vaše nejčastější dotazy. Zároveň se jedná o otázky, které si klademe také a to v souvislosti s celoročním praktickým testem diagnostiky mySASY.

Jaké jsou názory na vztah objemu tréninku a intenzity tréninku? Mohou krátké intervaly maximální intenzity podpořit aktivní odpočinek / regeneraci, nebo naopak tělo ještě více vyčerpat? Co konkrétně spadá pod termín "aktivní regenerace"? Atd.

- b) Sbíráme i vaše dotazy směřující k praktickému používání diagnostiky mySASY. Na ty budeme v průběhu kalendářního roku reagovat. Pro jejich zadání využijte připravený formulář publikovaný na níže uvedené internetové stránce.

- c) Paralelně chystáme i další akce. Ve středu 15.5. ve 20:30 hod bude na stránkách [www.cykloseminare.cz](http://www.cykloseminare.cz) a [www.roadcycling.cz](http://www.roadcycling.cz) publikován videoseminář s Tomášem Mikou. Videoseminář bude mít charakter poradny a uslyšíte v něm odpovědi na konkrétní dotazy příznivců triatlону, cyklistiky, běhu a všech dalších, kteří se zajímají o zákonitosti sportovní přípravy. Důraz klademe na prezentaci odborných informací jazykem srozumitelným i laikům a na praktickou využitelnost informací nejen u výkonnostních, ale i hobby sportovců.

- d) Doporučte svým známým, ať své e-maily registrují k odběru novinek a informace o aktualizacích webu dostanou pravidelně do svých schránek.

Vše výše uvedené naleznete na: <http://www.cykloseminare.cz/projekt-mysasy/> a krátká videa také na našem partnerském webu <http://www.roadcycling.cz> Vedle zajímavých článků o dění ve světě cyklistiky zde naleznete zmíněnou rubriku poradna, na jejímž obsahu se podílíme.

Prima den přeji

[www.cykloseminare.cz](http://www.cykloseminare.cz)