

# Plán bežeckých tréningov na júl: Nepoľavujeme ani cez prázdniny!

7.7.2026 - | Mestská časť Bratislava - Záhorská Bystrica

**Milí Bystričania, každý utorok o 18.00 hod. sa v školskom areáli konajú bezplatné bežecké tréningy. Platí to aj počas prázdnin. Časť bežcov sa pripravuje na štafetový beh Od Tatier k Dunaju, časť na tradičný Beh o pohár starostu a niektorí s nami behajú pre radosť, zážitky a príjemnú atmosféru v bežeckej komunite. Pozrite si tréningový plán na júl a pridajte sa aj vy!**

Letné prázdniny a dovolenkové obdobie sú v plnom prúde, no my v tréningoch rozhodne nespomalujeme. Aj počas júla pokračujeme v našej spoločnej príprave a čakajú nás štyri nadupané utorky.

Všetky tréningy sú ako vždy otvorené pre všetky výkonnostné kategórie, takže sa nemusia báť ani úplní začiatčníci. Každý tréner vie intenzitu prispôbiť tak, aby si dobre zatrénoval naozaj každý.

Tréningy štartujú tradične o 18:00 hod. na bežeckom okruhu v školskom areáli Hargašova. Prípadné zmeny času alebo miesta kvôli počasiu uverejníme vždy na sociálnych sieťach alebo priamo vo FB evente Beh o pohár starostu.

Tréningový plán na júl

- **7. júla**, tréning s Ivkou Mokovou - po skvelých ohlasoch na jej minulý silovo-bežecký tréning si túto kombináciu zopakujeme pod hlavičkou Fit&Run Záhorská Bystrica
- **14. júla**, tréning s Marcelom Mataninom - ak nám bude priat počasie, vybehneme z dráhy priamo do lesa (ak si niekto netrúfa na úvodné stúpanie, o cca 18:15 sa celá skupina stretne na Plácku, kde sa môžeme počkať)
- **21. júla**, tréning s Mirom Borovkom - úspešný profi dráhový bežec a víťaz tohtoročného Behu za zdravie v Záhorskej Bystrici si pre nás pripraví zaujímavé a pestré intervaly na dráhe
- **28. júla**, tréning na dráhe - tréner je nateraz ešte v riešení, s najväčšou pravdepodobnosťou nás čaká Maťa Čibová, no v každom prípade to bude kvalitný tréning na domácej dráhe.

Obujte si tenisky a vidíme sa najbližší utorok na dráhe.

<https://zahorskabystrica.sk/plan-bezeckych-treningov-na-jul-nepolavujeme-ani-cez-prazdniny>