

Koraci	Detaljan putokaz SRC programa rada			
Učlani se u SRC	Ispuni obrazac na webu https://sarajevomarathon.ba/bs/skola-trcanja/registracija	Izvrši uplatu Žiralno: • Primalac: Udruženje Marathon Sarajevo • Vilsonovo 10, 71000 Sarajevo, BiH • Ime banke: Sberbank BH • Broj računa: 140-102-11200066-04 • Svrha: Članarina za SRC 2. Gotovinski: - Direktno u kancelariji udruženja ulici Vilsonovo 10 u periodu od 8:30 do 16:30	Cijene i startni paket CIJENA JEDNOG SEMESTRA 160 KM - Standardna cijena 140 KM - Cijena za redovne učesnike SRC programa 1 god. ili više 50 KM – Mjesečna članarina tokom oba semestra Startni paket za uplatu cijelog ciklusa: Majica Plan Poklon sponzora Štivo o treninzima	Garancija kvaliteta Garantiramo povrat novca ako vam se SRC program ne sviđa a u slučaju redovnog učešća u periodu od minimlano dvije sedmice
Dođi na info sesiju	Datum info sesije 25.1.2022.	Upoznaj trenere i pogledaj prezentaciju SRC programa	Izvidi kako izgleda SRC majica	Pitaj šta te zanima
Testiraj startnu kondicionu	Dođi na prvi trening koji se održava u utorak 1. februara 2022.	Trči 1 kilometar najbrže što možeš prema kojoj ćeš	Ispuni svoj pristupni karton u kojem bilježimo tvoje	Upoznaj drugu raju koja se prijavila na SRC program, to će biti tvoji budući najbolji prijatelji

formu		dobiti preporuku u okviru koje od tri grupe trčanja da treniraš	startno vrijeme, bilježimo sve tvoje fizičke polazne vrijednosti i raspoloženje, rezultate na trkama i vodimo evidenciju tvog napretka	
Odredi svoj cilj	Održavaju se dva ciklusa treninga u trajanju od 4 mjeseca.	Svaki ciklus treninga planira se prema mogućnosti učešća na jednoj od trka na kojima zajedno učestvujemo	Trke u okviru prvog ciklusa koji se održava u periodu februar-maj su: Split, Banja Luka, Beograd, Sarajevo 5 K Spring Run	Trke u okviru drugog ciklusa u periodu juni-septembar su: Cener Aerodromska trka Sarajevo Run Fest
Odaberi plan treninga	5k plan treninga	10 k plan treninga	21 k plan treninga	Ovo su trening planovi prema kojima radimo. Nakon što testiramo tvoju formu u trening plan ćemo uključiti i podatak o brzini tčanja i grupu sa kojom preporučujemo da trčiš
Pridruži se jednoj od naše tri grupe	Grupa 1 Nisi spreman/a za trčanje trka, polumaratona ili cijelog maratona? Pridružite se ovoj grupi, počinjemo sa kombinacijom hodanja i trčanja. Cilj ove grupe je da trči pola sata i uživa u prednostima aktivacije.	Grupa 2 Tražiš plan obuke i družinu sa kojom možeš podijeliti uživanje u trčanju i trkačkim ekskurzijama? Ovo je odred za tebe.	Grupa 3 Želiš uvijek postizati više, sa ovom grupom možeš trčati plan treninga za brži polumaraton, maraton ili drugi izazov koji ces	Neko napreduje brzo i nekim treba više vremena. Treneri će ti prdlagati prelazak u druge grupe u skladu s tim

			ganjati sa grupom tebi sličnih avanturista.	
Pripremi se za svaki trening	Ujutro čim ustaneš na dan treninga odredi šta tačno želiš postići na treningu tog dana i kako bi se volio osjećati ako bi to ostvario	Tog dana konzumiraj što laganiju hranu. Na primjer – pasta, salata, kukuruz. Hidriraj se cijeli dan i planiraj vodu da se možeš osvježiti poslije treninga.	Spakuj stvari za trening. Započetak su ti potrebne bilo kakve patike, helanke ili šorc i majica. Možeš korsiti šta nađeš u ormaru, ako ti se trčanje sviđa predložimo da investiraš u odgovarajuću opremu za trčanje- patike za trčanje, dry fit majicu i dry fit helanke.	Kad dođeš na trening, imaćeš svlačionicu na raspolaganju. Svlačionice se nalaze u našim prosotrijama. Imaćeš svoj lični ormarić sa ključem i tu možeš položiti svoje lične stvari.
Treniraj kontinuirano	Dolazi redovno na treninge. Ako budeš spriječen doći na trening uradi trening samostalno prema planu. Treneri će vas podsjećati	Treninzi se održavaju utorak, četvrtak i nedjelja (vrijeme i mjesto)	Svakog četvrtka radimo trening snage, istežanje, vježbe prevencije povreda i vježbe mentalnog treninga kako bi što više izvukao iz svojih treninga i učešća na trkama	Objavi trening na društvenim mrežama. Biće ti drago dokumentovati kako se mijenjaš ali još draže ako nekog drugog motiviraš da se počne baviti trčanjem
Zabavi se na treninzima,	Upoznaj raj, družite se i organizujte zajedničke kafe poslije treninga. Naš	Treninzi utorkom su treninzi sa igrama	Kad vidiš da je nekom članu grupe	Nismo svaki dan raspoloženi. Kad ne uspiješ uraditi trening

<p>to je naš glavni cilj</p>	<p>tradicionalni dan za kafu poslije treninga je nedjeljni trening</p>	<p>zagonetki ili turističkim obilascima dijelova Sarajeva. Sve grupe će dobiti zadatke i vrijeme za koje trebaju ispuniti zagonetku ili predstaviti drugim članovima grupe šta znaju o Sarajevu. Pobjednika nagrađujemo gratis učešćem na nekoj od naših trka.</p>	<p>teško, motiviši ga šalom ili svojim primjerom da može trening upješno završiti</p>	<p>prema planu, usporiš ili odustanes prije cilja, neka taj neuspjeh postane još veći pokretač i motiv tvog sljedećeg uspjeha</p>
<p>Učestvuj na tematskim radionicama</p>	<p>U okviru ciklusa o 8 mjeseci održati ćemo 8 tematskih radionica</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Februar 17.02.2022.g. Prva radionica na rasporedu je (Mentalni trening) ➤ Mart 10.03.2022.g. Druga radionica na rasporedu je (Motivacija) ➤ April 28.04.2022.g. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maj 05.04.2022.g. Četvrta radionica na rasporedu je (Ihrana kao jedan od glavni pokretača svakom treningu) ➤ Juni 30.06.2022.g. Peta radionica na rasporedu je 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ August 11.08.2022.g. Sedmaradionica na rasporedu je (Povrede i prevencija povreda) ➤ Septembar 08.09.2022.g. Osmaradionica na rasporedu je (Snaga, istežanje i vrste treninga)

		Treća radionica na rasporedu je (Meditacija)	(Oprema) ➤ Juli 21.07.2022.g . Šesta radionica na rasporedu je (Filmska)	
Prati svoj napredak	Treneri će ti svakog mjeseca slati izvjestaj tvog napretka	Prati napredak cijele grupe registracijom na stravu. To je sportska aplikacija na kojoj SRC ima svoj profil i tu možeš vidjeti kako i koliko trče svi članovi. Možeš pogledati kojom rutom trče i možeš komentarisati iz zabave	Prati naše društvene mreže i objavi treninge koje si samostalno radio	
Zabavi se na trkačkim ekskurzijama	Klubski odlasci na trke se nastavljaju i nakon završetka 2 trening ciklusa sezone	U periodu oktobar-decembar putujemo: Istanbul, Ljubljana, Boka Kotorska	SRC na putu!	Pored trkačkih ekskurzija, tokom godine organizujemo i zajedničke odlaske na izlete na planinu, rafting ili negdje prema tvom prijedlogu
Budi dio naše filantropske grupe	Prijavi se za humanitarne akcije u okviru naših trka	Ako ne možeš trčati na nekoj od naših trka prijavi se da volontiraš i pozovi svoje prijatelje	Predloži akcije za koje smatraš da bi mogli doprinijeti zajednici	Učestvuj u našim akcijama čišćenja grada

