



1. Pamiętaj trening dostosuj do temperatury, pogody, samopoczucia, terenu i podłoża po jakim biegasz.
2. Tempo Run (rodzaj treningu-zabawa biegowa) i podbiegi robimy na 75-90%, zawsze tak żeby ostatnie 2 odcinki przyspieszyć, no i jak skończysz trening to masz czuć się: tak jak byś mógł zrobić więcej do trzech do pięciu powtórzeń.
3. Progress (bieg progresywny co kilka km lub min szybciej) i ciągły (bieg jednostajny w takim samym tempie) trzeba robić w tempie szybszym niż rozbieganie na (75-90%), żeby się porządnie zmęczyć, ale najlepiej robić to tak na 80% własnych możliwości. W trakcie pisania planów będziemy kontrolować wszystkie przedziały.
4. Rozbieganie normalne/krótkie robimy tak aby odpoczywać czyli wolniutko z nogi na nogę, nigdzie się nie spieszymy!(czasami może być przeplatane marszem)
5. Długie rozbieganie robimy szybciej od normalnego rozbiegania, tak żeby się troszkę zmęczyć ale nie tak żeby to zmęczenie było bardzo wysokie, nie ma z tego wyjść bieg ciągły, pod koniec można zawsze sobie kilka km przyspieszyć, pamiętajcie że człowiek poznaje się po tym jak kończy a nie jak zaczyna więc zaczynać spokojnie.
6. Jak macie jakieś pytania i niejasności co do treningu to proszę pytać na maila: [biegacz.piotr@gmail.com](mailto:biegacz.piotr@gmail.com) lub [stestuje@stestuje.pl](mailto:stestuje@stestuje.pl) lub na Facebooku lub telefonicznie 664612132
7. Dni wolne to dni wolne!
8. Możesz zmieniać dni treningowe, tylko wtedy nie zmieniamy kolejności jednostek (robimy je według rozpiski i informujemy mnie o tym).
9. O startach informujemy z około 2 tygodniowym wyprzedzeniem.
10. Raport z treningu wypełniamy na bieżąco. Staramy się uzupełniać każdą tabelkę bo są to wskazówki dla mnie przy wypełnianiu treningu.
11. Płatności dokonujemy z góry za cały miesiąc. Jeśli trener zapomni rozpisać plan (przypominamy mu o tym) dodatkowo nie ma możliwości zwrotu pieniędzy za zapłacony miesiąc. Brak wpłaty skutkuje brakiem rozpiski. Na początku każdego miesiąca przypominam o terminach i o wszystkich ważnych rzeczach.
12. Trener nie może zagwarantować w 100% realizacji założonych celów. Trener nie ponosi odpowiedzialności za stan zdrowia zawodnika, a zawodnik dostając regulamin i przystępując do Ślęzak Team nie będzie sobie rościł żadnych odszkodowań w momencie kontuzji, wypadku na treningu czy braku postępu podczas całego czasu trwania treningów.
13. Wszystkie sprawy sporne są indywidualnie rozpatrywane przez trenera.
14. Podczas zapisów na zawody w rubrykę Team wpisujemy „Ślęzak Team”.
15. Przystępując do ŚlęzakTeam akceptuję politykę prywatności która umieszczona jest na [www.stestuje.pl](http://www.stestuje.pl) oraz została przedstawiona mi mailowo podczas dołączenia do grupy biegowej ŚlęzakTeam
16. Niniejszym oświadczam, że akceptuję regulamin, jestem zdolny do uczestnictwa w treningach Ślęzak Team i biorę w nich udział na własną odpowiedzialność oraz, że nie istnieją przeciwwskazania, zdrowotne uniemożliwiające mój udział w procesie treningowym. Podstawa prawna: Roz. Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2002. Dz.U. nr 101 p. 1095. Niniejszym wyrażam zgodę na wykorzystywanie danych osobowych zawartych w liście uczestników (zgodnie z ustawą z dnia 29.08.97r o ochronie danych osobowych Dz.Ust. nr 133) przez Piotr Ślęzak do celów przeprowadzenia promocji Ślęzak Team zgodnie z jej regulaminem.

Podpis uczestnika

.....