



I Ty se můžeš stát sporthackerem!

Přednáška Víta Schlesingera

23. 5. 2018

SC Nymburk

14:00-16:00

pro reprezentanty

(a jejich trenéry i rodiče)

16:30-18:30

pro trenéry a rodiče

Přihlášky:

bit.ly/chci_to_hacknout

pavel.florian@czechbadminton.cz

Vít Schlesinger, vyhledávaný odborník na komplexní přípravu vrcholových sportovců.

Dvě přednášky muže, mezi jehož klienty patří nejen čeští sportovci, ale i zahraniční reprezentanti a olympionici. Tomáš Berdych (tenis), Michal Jordán (lední hokej), Zdeněk Grygera (fotbal) a mnozí další.

Vít Schlesinger přednáší a publikuje poznatky z experimentů se svým tělem, postavených na vědeckých faktech a ověřených vlastní praxí.

Sporthacking - to je celostní přístup k přípravě sportovce, propojení optimální stravy, dokonalé regenerace a mentální přípravy.

Hlavní témata:

- komplexní přístup ke sportovní přípravě a výkonu
- výstup z komfortní zóny a posouvání vlastních limitů
- sportovní výživa a metabolická flexibilita, skutečný klíč k opravdu efektivnímu tréninku

Hack your limits!