

21.10 SOBOTA

10:00-18:30 | Biuro (rejestracja, infopunkt)

08:15-09:00 | Shakeout run z udziałem gości konferencji m.in. Joanny Józwik i Marka Plawgo

- **zbiórka przy wejściu do COS-OPO Zakopane**

11:00 – 11.45 | Techniki poprawy techniki czyli jak amator może poprawić swoje wyniki – dr Urszula Biernat

12:00 – 12.45 | Trening biegowy po 40ce - na co zwrócić uwagę? – Artur Kozłowski, trener i red. naczelny bieganie.pl

13:00-13:45 | "Biegać każdy może ..." - moc social mediów w promocji siebie i biegania – Nadia Smolarek, specjalistka budowania wizerunku w mediach społecznościowych

14:00 | Oficjalne Otwarcie konferencji

14:15-14:45 | Spotkanie z lekkoatletką Joanną Józwik prowadzi Marek Plawgo, ekspert TVP Sport

15:00-15:45 | Po co mi siła biegowa? rad kilka „profesora” dla każdego amatora. – Adam Kszczot, lekkoatleta

16:00-16:45 | „4 x 400” w treningu biegaczy - czyli sposoby na szybkie bieganie dla każdego – Aleksander Matusiński, trener

16:45-17:30 | Zameldowanie w hotelu (pakiet sobota-niedziela) + kolacja w COS-OPO Zakopane (17:30-20:00)

17:45-18:30 | „Przygotowanie do biegów górskich okiem zawodniczki i trenerki” – biegaczka ultra Edyta Lewandowska w rozmowie z Arturem Kozłowskim, red. naczelnym bieganie.pl

18:30-19:15 | Marketing czy świadoma decyzja - czyli dlaczego dobór i wymiana butów do biegania jest tak istotna? – ekspert z bieganie.pl

- **główna aula**

18:30-19.15 | Budowanie formy docelowej, periodyzacja treningu, trening maratoński kobiet a mężczyzn okiem trenerów PZLA – Jacek Kostrzeba, trener

- **sala patio**

21:00 | Dycha Pod Krokwią – impreza towarzysząca, wieczorny bieg na dystansie 10 km na trasach pod Średnią Krokwią w Zakopanem

22:30 | After Party – Bar Piekietko

22.10 NIEDZIELA

07:30-09:00 | Śniadanie

08:15-09:00 | Shakeout run z udziałem gości konferencji m.in Adama Kszczota

- **zbiórka przy wejściu do COS-OPO Zakopane**

09:00-09:45 | Moda na biegi górskie czy stały trend? – Piotr Herzog

10:00-10:45 | Szkoła treningowa Danielsa vs szkoła treningowa Hansona - Mikołaj Raczyński

11:00-11:45 | Trening wysokogórski i jego pochodne w treningu biegacza. Jak? Gdzie? Kiedy? – z Adamem Kszczotem rozmawia Artur Kozłowski, red. naczelny bieganie.pl

12:00-13:00 | Warsztaty do wyboru:

opcja 1: TikTok – Run Toki - praktyka czyni mistrza - warsztat z prowadzenia konta TikTok przez biegacza

- **główna aula**

opcja 2: OptoGait - system, który zmieni Twoje bieganie - warsztat z Izabelą Marcisz

- **sala fitness**

13:00-14:00 | obiad w COS-OPO Zakopane

14:00-14:45 | Regeneracja elementem planu treningowego na każdym poziomie - skuteczne metody regeneracji i profilaktyki zdrowotnej – dr Mateusz Janik, ortopeda

- **główna aula**

14:00-14:45 | Techniki poprawy techniki w praktyce – dr Urszula Biernat – część praktyczna

- **sala fitness**

14:45-15:30 | Jakie są plusy i minusy polskiej szkoły biegowej. A jak trenują w USA? – z Henrykiem Szostem, rekordzistą Polski w maratonie rozmawia Artur Kozłowski

Program konferencji BIEGOWE 360 Stopni:

BIEGOWE
360°

- główna aula

15:30-16:00 | Spotkanie z Izabelą Marcisz, mistrzynią świata młodzieżowców w biegach narciarskich

- główna aula

16:00 | Oficjalne Zakończenie konferencji

- główna aula

W pakiecie "Piątek-Niedziela", w sobotę 21 października posiłki odbędą się w godzinach:

- śniadanie: 07:30-09:00

- obiad: 13:00-15:00

- zameldowanie w hotelu w piątek od godziny 16:00

W pakiecie „Piątek-Niedziela” oraz „Sobota-Niedziela” wymeldowanie z hotelu w niedzielę do godziny 11:00