

## Kurz trenéra II. Třídy (blok I – trénink v triatlonu)

Vážení sportovní přátelé,

Česká triatlonová asociace si dovoluje pozvat všechny zájemce o triatlon, zejména však trenéry triatlonu, a zájemce o zisk II. Trenérské třídy v TT na odborný seminář

### Trénink v triatlonu

**Termín: 23. – 25. 11. 2018**

**Místo: FTVS UK, José Martího 31, Praha 6**  
(číslo učebny bude umístěno na nástěnce v prostoru vchodu do budovy)

#### PROGRAM

Pátek, 23.11. 2018

- |               |   |
|---------------|---|
| 11:45 – 12:00 | Registrace, zahájení  |
| 12:00 – 13:30 | Plavecký trénink v triatlonu                                |
| 13:45 - 15:15 | Plavecký trénink v triatlonu                                |
| 15:30 - 17:00 | Stavba tréninku v triatlonu                                 |
| 17:15 - 19:00 | Rozvoj aerobního a anaerobního energetického pásma          |
| 19:15 – 20:45 | Tréninková a závodní sportovní výživa, regenerace ve sportu |

Sobota, 24. 11. 2018

- |               |   |
|---------------|---|
| 8:30 - 10:00  | Všeobecná příprava v triatlonu - teorie                       |
| 10:30 - 12:00 | Všeobecná příprava v triatlonu - praxe                        |
| 12:00 - 13:00 | Oběd  |
| 13:00 - 14:15 | Běžecký trénink v triatlonu                                   |
| 14:30 - 15:45 | Běžecký trénink v triatlonu                                   |
| 16:00 - 17:30 | Cyklistický trénink v triatlonu                               |
| 17:45 – 19:15 | Cyklistický trénink v triatlonu                               |
| 19:30 – 21:00 | Tvorba závěrečných prací, výběr témat, podmínky zisku licence |

Neděle, 25. 11. 2018

- |               |  |
|---------------|--|
| 8:30 - 12:30  | Hodnocení uplynulého RTC + plán na rok 2019 dle jednotlivých kategorií (žáci, dorost, junioři, K23, elite) |
| 12:30 - 13:30 | Oběd   |
| 13:30 - 14:30 | Změny v koncepci SCM, SPS, repre   |
| 14:30 - 15:45 | Prezentace práce Akademií ČTA  |
| 15:45 – 16:00 | Ukončení   |

## **ORGANIZAČNÍ POKYNY**

**Účast na semináři:** - seminář je součástí kurzu pro získání II. trenérské třídy

**Garant kurzu:** Mgr. Lenka Kovářová, Ph.D., MBA

**Cena:** Pro majitele platné licence ČTA, studenty FTVS UK a vedoucí tréninkových skupin v projektu Triatlon Děti je seminář bezplatný, ostatní 950,- Kč.

**Úhrada pro platící:** Na číslo účtu: 154959142/0600 do 17. 11. 2018 (zpráva pro příjemce: trenéři II + příjmení. Náklady na dopravu se nehradí.

**Přihlášky:** **CTS**  
<http://www.czechtriserries.cz/event/list>, do 17. 11. 2018

**Ubytování:** Účastníci si zajišťují individuálně na vlastní náklady

### **Nabídka a možnosti k individuálnímu ubytování:**

**Koleje FTVS UK:** <http://www.ftvs.cuni.cz/verejnost/ubytovani-stravovani-a-dali-sluby.html>

**Koleje FTVS UK:** <http://www.ftvs.cuni.cz/verejnost/ubytovani-stravovani-a-dali-sluby.html>

**ARITMA – hostel:** cca 400 m od FTVS, <http://www.skaritma.cz/hostel/>

**Hotel Krystal:** cca 400 m od FTVS, <http://www.ubytovani-hotel-krystal.cz/>

Těšíme se na Vaši účast.

Mgr. Lenka Kovářová, Ph.D, MBA

Předsedkyně Rady ČTA