

## Pozvánka na seminář

Vážení sportovní přátelé,  
dovolujeme si pozvat všechny trenéry triatlonu, především pak trenéry Sportovních center mládeže ČTA a Sportovních středisek ČTA na odborný seminář

### **Nové trendy v tréninku triatlonu (dýchání, plavání)**

**Termín:** 6. – 7. 10. 2018  
**Místo:** Sportovní centrum Nymburk

#### **PROGRAM**

##### Sobota

- 8:30 - 8:45 Zahájení semináře, organizační pokyny
- 8:45- 11:50 Ventilační limitace a její řešení u vrcholového sportu - teorie
- 12:00 - 13:00 Ukázka nácviku správného dýchání
- 13:00 - 13:45 Oběd
- 13:45 - 15:15 Základy správné techniky pro vrcholovou etapu přípravy v triatlonu
- 15:55 - 17:55 Ukázka plaveckého tréninku se zaměřením na technické zdokonalení, natáčení sportovců
- 18:00 – 19:15 Rozboj videí, hodnocení techniky
- 19:15 – 20:00 Večeře

##### Neděle

- 6:45 - 8:15 Ukázka plaveckého tréninku se zaměřením na technické zdokonalení
- 8:30 – 9:00 Snídaně
- 9:30 - 10:30 Posilování v plavecké přípravě pro triatlon - teorie
- 10:45 – 12:15 Posilování v plavecké přípravě pro triatlon – praxe - posilovna
- 12:15 - 13:00 Oběd
- 14:00 – 15:30 Ukázky plaveckých motivů se zaměřením na silové motivy

#### **ORGANIZAČNÍ POKYNY**

- Účast na semináři:**
- seminář je zařazen do systému doškolení
  - seminář je povinný pro trenéry SCM, SPS a jejich svěřence

**Cena:** dotovaná cena 500,- Kč.

**Úhrada pro platící:** Na číslo účtu: 154959142/0600 do 1. 10. 2018 (zpráva pro příjemce: trenéři III. + příjmení. Náklady na dopravu se nehradí.

**Přihlášky:** CTS  
<http://www.czechtriserries.cz/event/list>, do 1. 10. 2018

**Ubytování:** Ubytování včetně stravy zajišťuje ČTA

Těšíme se na Vaši účast.

Mgr. Lenka Kovářová, Ph.D, MBA  
Předsedkyně Rady ČTA

