


TRENÉRSKÝ SEMINÁŘ ČESKÉ TRIATLONOVÉ ASOCIACE

SILOVÁ PŘÍPRAVA V TRIATLONU

 **Datum:** 6. – 7. 1. 2018
Zahájení: sobota v 9:30
Ukončení: neděle v 17:00

 **Místo konání:** Sportovní centrum
Nymburk

Co bude obsahem?

Cvičení s vlastním tělem

Za využití jednoduchých pomůcek. Realizovatelná doma i venku. Vše zaměřeno k všeobecné přípravě s preferencí zpevnování posturálního svalstva a cvikům podporujícím specifickou přípravu a svalstvo sakrální.


Novinky v systému SPS/SCM


Změny v nastavení SCM a reprezentace, informace o změnách a novinkách v pravidlech soutěží ČTA.

A také pár příjemných záležitostí pro vás: Whirlpool | bazén | posezení u baru | utkání v basketu | a samozřejmě plná penze

S sebou:

Telefony/kamery pro pořízení vlastních záznamů, pozn. blok, psací potřeby. Sportovní oblečení do tělocvičny + čisté sportovní boty. Plavky a plavecké brýle..

 **Školitelé:** Lenka Kovářová, Luboš Černý, experti na kondiční přípravu a reprezentační trenéři ČTA

 **Cena:** ZDARMA pro trenéry sportovců SCM a SpS. Ostatní trenéři ČTA 500,-Kč . Kapacita je 20 osob.

Cvičení v posilovně

Ukázkami správného a špatného provedení jednotlivých cviků a jejich vliv na zapojované svalstvo.

Přátelské setkání trenérů ČTA

Otevřený „kulatý“ stůl trenérů ČTA nad systémem přípravy mládeže. Vzájemná diskuze nad náměty sportovní přípravy a sdílení trenérských zkušeností.

Přihlašování:

Probíhá do 31.12.2017 na odkazu <http://czechtriserries.cz/event/details/48?returnUrl=%2Fevent%2Flist>