



NOVÉ TRENDY V TRÉNINKU TRIATLONU (DÝCHÁNÍ, PLAVÁNÍ)



Vážení sportovní přátelé,

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

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



Datum: 6. – 7. 10. 2018



Místo konání: Sportovní centrum Nymburk

Program

Sobota 6. 10. 2018

- 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 nácvičku 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 Rozbor videí, hodnocení techniky
- 19:15 - 20:00 Večeře

Neděle 7. 10. 2018

- 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

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.

Ubytování: ubytování včetně stravy zajišťuje ČTA

Přihlašování: probíhá do 1. 10. 2018 na CTS: czechtriserries.cz/event/list

Těšíme se na Vaši účast.

