

SEMINÁŘ  
**Vytrvalost jako složka kondice v nespecifickém tréninku**

<b>Místo konání</b>	<b>ANDRLE SPORT, Na Světě – Slovanská 16, Šumperk</b>
<b>Datum konání</b>	<b>22.5.2022</b>
<b>Cena</b>	<b>3.500,- /os</b>
<b>Školící subjekt</b>	<b>ANDRLE SPORT</b>

**Téma :**

Vytrvalost jako složka kondice v nespecifickém tréninku. Rozdíl mezi silovou vytrvalostí / vytrvalostní silou, svalové vlákna + svalová kontrakce + energie pro vytrvalostní trénink, benefity vytrvalostního tréninku, praxe trénink silové vytrvalosti (unilaterální trénink vytrvalostní síly), testování a monitoring aerobního systému, praxe trénink vytrvalostní síly (kapilarizace , aero rozvoj)

**Počet účastníků :**

- vzhledem k praktické povaze doškolení - min. počet 10 - max. počet 12 osob.

**Termín semináře :**

- neděle 22.5.2022, od 9:30 – 17:00

**V ceně :**

- veškeré materiály, lehké občerstvení

**Jak se přihlásit :**

- zájemce pošle zprávu na [vzdelavani@horosvaz.cz](mailto:vzdelavani@horosvaz.cz), do předmětu uvede „Seminář Andrle sport 22.5.“, do textu napíše jméno, příjmení a datum narození.

**Platba:**

- Poplatek se posílá po potvrzení o přijetí na účet 1727209504/0600, SS datum narození ve formátu rmmdd, VS 122205

**Upřesňující informace :**

**Místo konání:** „NA SVĚTE,, Slovanská 275/16 Šumperk.(Boční vchod od prodejny HF PRO) 3NP, <https://mapy.cz/zakladni?x=16.9740639&y=49.9648012&z=17&source=firm&id=13329343>

**S sebou:** Sportovní oblečení a obuv

**Zaměření:** Celý seminář je zaměřen HLAVNĚ prakticky, počítejte s aktivní fyzickou účastí. (Co nevyzkoušíš nepochopíš)

**Časový harmonogram:**

Celý seminář je rozdělen do 4 bloků

9:30 - 11:30 Vytrvalostní síla vs silová vytrvalost (Teorie + praxe)

11:30 - 12:00 Pauza

12:00 - 13:00 Energie pro vytrvalostní trénink + svalová vlákna (Teorie+ praxe)

13:00 - 13:30 Pauza na oběd

13:30 - 15:30 Rozdělení tréninků vytrvalosti (Teorie+ praxe)

15:30 - 16:00 Pauza

16:00 - 17:00 Testování a monitoring vytrvalosti