

SEMINÁŘ
Trénink síly v lezeckém sportu mimo specifický lezecký trénink

Místo konání	ANDRLE SPORT, Na Světě – Slovanská 16, Šumperk
Datum konání	4.6.2022
Cena	3.500,- /os
Školící subjekt	ANDRLE SPORT

Téma :

- trénink síly v lezeckém sportu mimo specifický lezecký trénink a vše kolem něj, mýty a dogmata, trénink mládeže, tréninkové metody, praktické ukázky tréninku, zařazení tréninku do tréninkových mikrocyklů.....

Počet účastníků :

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

Termín semináře :

- sobota 4.6.2022, od 9:30 – 17:00

Cena obsahuje :

- veškeré materiály, lehké občerstvení

Jak se přihlásit :

- zájemce pošle zprávu na vzdelavani@horosvaz.cz , do předmětu uvede „Seminář Andrle sport 4.6. “, 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 120406

Upřesňující informace :

Místo konání: „NA SVĚTĚ,, 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>

Parkování: V sobotu ZDARMA kolem celé budovy.

S sebou: Sportovní oblečení a obuv

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

Časový harmonogram:

Celý semináře je rozdělen do 4 bloků

9:30 - 11:30 Vše o síle (Teorie+ praxe)

11:30 - 12:00 Pauza

12:00 - 13:00 Trénink síly mládeže (Teorie+ praxe)

13:00 - 13:30 Pauza na oběd

13:30 - 15:30 Tréninkové metody rozvoje síly (Teorie+ praxe)

15:30 - 16:00 Pauza

16:00 - 17:00 Periodizace tréninku síly