

SEMINÁŘ

Název kurzu	Vytrvalost jako složka kondice v nespecifickém tréninku – Level I.
Místo konání	ANDRLE SPORT, U Letiště 976/32, Olomouc 779 00
Datum konání	Neděle 23.10. 2022
Cena	3.900,- /os
Školící subjekt	ANDRLE SPORT

TÉMA:

level 1. – neděle 23.10.2022

Vytrvalost jako složka kondice v nespecifickém tréninku. Rozdíl mezi silovou vytrvalostí / vytrvalostní silou, svalové vlákna + svalová kontrakce + energie pro vytrvalostní trénink, benefity vytrvalostního tréninku, praktická ukázka tréninku vytrvalostní síly

level 2. - navazující seminář, termín bude teprve vypsán

Vytrvalost jako složka kondice v nespecifickém tréninku rozdělení tréninku vytrvalosti , využití energie pro trénink, plánování vytrvalostních tréninku , monitoring + testování, ukázka vytrvalostního tréninku kapilarizace / steady state

Počet účastníků:

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

Termín semináře:

- neděle 23.10. 2022, v čase 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 23.10.“, 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 122210

Upřesňující informace :

Místo konání: <https://www.acbaluo.cz/>, U Letiště 976/32, Olomouc, [mapa](#)

Na recepci nahlásit: Andrlé sport školení

S sebou: Sportovní oblečení a obuv

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

Časový harmonogram: Level I.

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
- 13:30-14:30 Benefity vytrvalostního tréninku
- 14:30-15:00 Pauza
- 15:00-16:30 Praktická ukázka tréninku vytrvalostní síly
- 16:30 - 17:00 hodnocení + ukončení

Časový harmonogram: Level II. – navazující seminář, termín bude teprve vypsán

- 9:30-11:30 Rozdělení tréninku vytrvalosti
- 11:30-12:00 Pauza
- 12:00-13:00 Praktická ukázka tréninku kapilarizace
- 13:00-13:30 Pauza na oběd
- 13:30-14:30 Monitoring + testování vytrvalosti (aerobního systému)
- 14:30-15:00 Pauza
- 15:00-16:30 Praktická ukázka tréninku steady state
- 16:30 - 17:00 hodnocení + ukončení