

Rozvrh hodin Trenérská škola licence A – 2. ročník

8. konzultace 22. 4. 2022 – 23. 4. 2022

22. 4. 2022 – pátek Povinný předmět pro všechny

	předmět	učebna	přednášející
12:30 – 14:00	Kondiční příprava II Sport v přírodě	P5 (teorie)	PaedDr. Tomáš Gnad doc. Mgr. Jiří Baláš, PhD.
14:15 – 15:45	Kondiční příprava II Sport v přírodě	Venku Sport v přírodě	PaedDr. Tomáš Gnad doc. Mgr. Jiří Baláš, PhD.
16:00 – 17:30	Kondiční příprava II Sport v přírodě	Venku Sport v přírodě	PaedDr. Tomáš Gnad doc. Mgr. Jiří Baláš, PhD.
17:45 – 19:15	Kondiční příprava II Pohybové hry	PHA (přetlaková – nafukovací hala v areálu FTVS)	PaedDr. Martin Tůma PhD. Pohybové hry

23. 4. 2022 - sobota

	předmět	učebna	přednášející
08:00 - 9:30	Kondiční příprava II. Úpoly	Úpoly F – 1. patro (vedle velké tělocvičny)	Mgr. Adam Zdobinský 1. skupina
09:45 -11:15	Kondiční příprava II. Úpoly	Úpoly F – 1. patro (vedle velké tělocvičny)	Mgr. Adam Zdobinský 2. skupina
12:30-14:00	Kondiční přípravy II. Úpoly	Úpoly F – 1. patro (vedle velké tělocvičny)	Mgr. Adam Zdobinský 3. skupina
14:15 -15:45	Kompenzace a regenerace	P-5 teorie	Mgr. Lucie Stránská
16:00 –17:30	Kompenzace a regenerace	TC-F (velká tělocvična) 1. patro	Mgr. Lucie Stránská
17:45 –19:15	Kompenzace a regenerace	TC-F (velká tělocvična) 1. patro	Mgr. Lucie Stránská

Kondiční příprava II je předmět povinný pro všechny. Nezapomeňte na sportovní oblečení a boty (boty na ven a a boty do haly). Na úpoly budete rozděleni do 3. skupin. Skupiny najdete na dalších stránkách.

Předmět „Kompenzace a regenerace“ je povinně volitelný předmět pro specializace: box, curling, gymnastika, krasobruslení, lyže alpské disciplíny, šerm. Sportovní oblečení a obuv s sebou.