
Kurz trenéra běhů mimo dráhu a kondičního běhu, běžecký trénink žen

- Termín:** 1. - 2. 6. 2019
- Rozsah:** 11 hodin
- Výstup:** Osvědčení o absolvování
- Kontakt:** horakova@ftvs.cuni.cz
- Popis kurzu:** Kurz je určen především pro trenéry kondičního běhu a kondiční běžce, kteří chtějí řídit svůj trénink sami. Zvláštní zřetel je brán na specifika tréninku žen. Účastníci kurzu se naučí plánovat obsah tréninku běžců a běžkyň mimo dráhu, systém přípravy na různé závody mimo dráhu i různé způsoby diagnostiky trénovanosti. Seznámí se také se zónami zatížení, způsobem jejich určení a praktickým využitím v tréninkové praxi. Velká pozornost je věnována také výživě, regeneraci a kompenzačním cvičením, tématice, kterou přednášejí přední odborníci v této oblasti. Výhodou je možnost aktuální diagnostiky zón zatížení v rámci kurzu.
- Leták:** [zde](#)