



UNIVERZITA KARLOVA FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Kurz kondičního atletického tréninku



Srpen
2022

Kurz je koncipován jako tréninkový týdenní mikrocyklus se zaměřením na rozvoj kondice převážně pomocí atletických tréninkových prostředků s využitím prvků silového tréninku. Jsou využívány hlavně prostředky pro rozvoj rychlosti (akcelerace, max. rychlost) a rychlé síly.

Cílem kurzu je seznámit účastníky s využitím tréninkových prostředků pro rozvoj různých druhů rychlosti (hlavně akcelerace a max. rychlost). Jak teoreticky tak prakticky budou probírána související témata včetně silové přípravy. Během kurzu se účastníci naučí rozumět a využívat tréninkové prostředí a metody pro výše popsané celky. Standardně kurz pobíhá od pondělí do pátku od 9:00 do

1.500Kč
40 hodin

O KURZU

Cílová skupina: bez omezení
Termín semináře: 22. 8. – 26. 8. 2022
Rozsah: 9:00—17:00, kdy mezi dopolední a odpolední fází je vždy pauza cca 12:00—15:00 na oběd a regeneraci. Zakočení kurzu je v pátek zhruba ve 12:00.

DŮLEŽITÁ DATA

Místo: PRAHA 6 - Veleslavín
Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy;
Josef Martího 31
Cena za seminář: 1 500,- Kč
Přihlášky: do 15. 8. 2022 na horakova@ftvs.cuni.cz
Informace: stránky katedry atletiky (přihláška)