



UNIVERZITA KARLOVA FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Atletický trénink na víceboje



Srpen
2022

Kurz je koncipován jako tréninkový týdenní mikrocyklus se zaměřením na rozvoj techniky atletických disciplín zařazených do víceboje (desetiboj, sedmiboj). Spolu s technikou budou také využívány specifické prostředky pro rozvoj kondice nutné pro výše zmíněné atletické disciplíny.

Cíl: jedná se o cílenou přípravu na závěrečnou praktickou zkoušku, kterou je desetiboj pro muže a sedmiboj pro ženy.

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)