



Nabízí zájmový kurz

Zásady běžeckého tréninku a moderní trendy řízení tréninkového zatížení

Cíle kurzu:

Osvojení základních pojmů týkajících se běžeckého tréninku, charakterizujících tréninkové zatížení a jejich použití v praxi. Každý účastník získá základní informace o zásadách při tvorbě tréninkového plánu, může případně využít slevu v Laboratoři funkční zátěžové diagnostiky ve výši 20 %.



Termín konání kurzu:

Čtvrtek 21. 2. 2019 od 17:00 do 18:30 hod.

Budova KTVS PF JU, Na Sádkách 305/2a, České Budějovice, učebna KTV1.

Lektor kurzu: PhDr. Petr Bahenský, PhD.

člen KTVS PF JU, kde vyučuje atletiku, 24 let je též profesionální trenér běžců, jeho svěřenci získali více než 200 medailí na MČR, vychoval 25 reprezentantů ČR, člen VV JČKAS. O běžeckém tréninku napsal 15 příspěvků publikovaných v ČR i v zahraničních časopisech. Aktuálně je novinkou kniha: Trénink mládeže v bězích na střední a dlouhé tratě.

Příjem přihlášek: do 10. 2. 2019

Přihláška:

Přihláška je dostupná na: <https://czv.jcu.cz/cs/kurzy-pro-verejnost/kurz?id=11708>

Přihlášení je možné i na e-mail: havelkoval@pf.jcu.cz.

Úplata za kurz:

60,- Kč

Úplata je splatná pátý pracovní den předcházející termínu konání kurzu. Předem prosím nic neplatit, pokyny k platbě budou přihlášeným zájemcům zaslány po uzavření příjmu přihlášek na jejich e-mailovou adresu.