PSOS - Program školení R3/T3 - leden 2017

TRENÉŘI			
čas	**místo**	**aktivita**	**lektor**
do pátku 13/1	samostudium	Pravidla OB, Mapový klíč, Piktogramy	Jarmila Němečková
sobota 14/1 registrace účastníků 8:40-8:55			
9.00 - 11.00	KCS	Základy tréninkového procesu, stupně rozvoje sportovce	Landovský/Zakouřil
		Typy (běžeckých) tréninků	Jan Valášek/Jan Mrázek
11:12:30	venku (Krčák)	Výběh a nácvik techniky běhu v terénu,	Jan Valášek/Jan Mrázek
		atletická ABC, finty z Edenu a Olympu	
		nácvik běhu v terénu	
		pauza na společný oběd	
14.00 - 16.00	KCS	Stavba I.	Vašek Zakouřil
		základy ob myšlení + žákovské tratí	
16.00 - 18.00	KCS	Základy mapové techniky / Typy mapových tréninků	Vašek Zakouřil/
			Petr Valášek
		pauza jídlo	
18:30-20:30	KCS	zdravotnické zabezpečení, základy 1. pomoci	MUDr. B. Baldrianová
neděle 15/1			
9.00 - 10:40	Sokolovna	Pohybová příprava (tělocvična)	Vašek Zakouřil
	Kunnratice	pohybové návyky, rozvoj pohybových schopností	
		základy posilování a protahování	
11.00 - 13.00	KCS	Základy mapové techniky / Typy mapových tréninků - pokrač.	Vašek Zakouřil/
		pauza jídlo	
13:30 - 16.00	KCS	motivace tréninkové skupiny od žáků po juniory	Tomáš Landovský
		TSM - trénink dorostu, komunikace s oddílovými trenéry	Petr Valášek/
		Zadání samostatné práce	
návazně		návštěva tréninku doporučené mládežnické skupiny nebo účast na jejím soustředění	
		samostatné vypracování přípravy tréninkové jednotky podle zadání	

KCS - konferenční centrum Sázava, Chemická 951, Praha 4
SK = Sokolovna Kunratice, U Šeberáku 16, Praha 4
Viz https://mapy.cz/s/1jL6N

pohybová aktivita, do sokolovny nezapomeňte nešpinivou sálovou obuv!

na sobotu zajištěn oběd (polévka + jídlo) za 120 Kč
v přestávkách bude k dispozici káva/čaj
na neděli bude pro všechny bagetka
jinak se spoléhejte spíše na vlastní zdroje