**Seminář trenérů OB T3 2024**

**PROGRAM**

**pátek**

17.10 - 17.20 Organizace semináře

17.20 - 18.00 ROZBOR A NÁCVIK NAVIGAČNÍCH TECHNIK V OB /M. Rýdlová/

1.část

<https://meet.google.com/zzr-vija-aiq>

18.10 - 19.00 2.část

<https://meet.google.com/qsm-edwb-oct>

**sobota**

7.50 Sraz účastníků (hl. vchod),

do počtu 32 účastníků učebna M35, 33 a více jídelna školy

8.00 - 9.30 ORIENTAČNÍ HRY V TĚLOCVIČNĚ, Metodický portál ČSOS, /A. Picková/

praktická ukázka (učebna, tělocvična)

10.00 -11.30 FYZICKÁ PŘÍPRAVA V OB ŽACTVA, BĚŽECKÁ CVIČENÍ /J. Šebelka/

praktická ukázka (učebna, tělocvična)

**12.00 oběd**

13.00 -14.30 PŘÍPRAVA A STAVBA TRÉNINKU /J. Kořínek/ nutný notebook + stažený program Purple pen

15.00 - 16.00 OB AKTIVITY NA HŘIŠTI A JEHO OKOLÍ /M. Rýdlová/ praktická ukázka (vhodné sportovní oblečení)

16.00 **svačina**

16.30 - 17.30 SYSTÉM TRÉNINKU MLÁDEŽE CHARAKTERISTICKÁ PRO JEDNOTLIVÁ

VĚKOVÁ OBDOBÍ /F. Stárek/

17.30 - 18.00 **večeře**

18.00 - 19.00 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ OB BĚŽCE

/F. Stárek/

19.00 - 20.00 REGENERAČNÍ A KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ PRO BĚŽCE /P. Huk/

praktická ukázka (tělocvična)

**Změna programu vyhrazena.**

**Informace:** Magda Rýdlová, tel. 607708954, magda.rydlova@gmail.com