*Královéhradecký krajský svaz ČSOS*

**Program školení trenérů 3.třídy – Hradec Králové 15.-17.2.2019**

**Pátek**

do 18:45 hod. příjezd, ubytování

18:00 – 18:30 hod. zahájení, zadání samostatné práce

18:30 – 21:00 hod. přednáška: mapový klíč, piktogramy, mapová teorie v zimním období

**Sobota**

**0**8:00 – 10:00 hod. přednáška: Trenink žactva (nábor, začátečníci, tratě D,H 10N), hry venku a v

tělocvičně

10:00 – 12:00 hod. přednáška: Trenink dorostu (přechod k specializaci, bežecká příprava – základy běžecké abecedy, plánování treninků, různé typy mapových treninků)

*12:00 – 14:00 hod. oběd*

14:00 – 16:00 hod. přednáška: Příprava a organizace soustředění, táborů

16:00 – 18:00 hod. praktická část: tělocvična - Strečink a posilování, regenerace, rehabilitace

19:00 – 21:00 hod. přednáška: Využití PC při přípravě mapových treniků, práce v OCAD

**Neděle**

08:00 – 10:00 hod. přednáška: : Zdravotní způsobilost (základy první pomoci, prevence úrazů,

životospráva, pitný režim, klíště, sršeň, tejpování …)

10:00 – 12:00 hod. praktická část: Mapový trénink v terénu

1*2:00 – 13:00 hod. oběd*

13:00 – 14:30 hod. přednáška: Pravidla OB, závodní činnost v žactvu a dorostu (společná přednáška s R2)

14:30 – 15:00 hod. závěrečné slovo, vyhodnocení samostatné práce

Ubytování: hostel ACADEMIC v HK, přednášky ZŠ M.Horákové, oběd restaurace Pod Strání

Vedoucí akce: Iva Mádlová ([madlova@dpmhk.cz](mailto:madlova@dpmhk.cz)), 606 546 205