

Harmonogram metodického semináře trenérů 28.-29. 11. 2020

Sobota 28. 11.:

9:00-11:00 hod. *Tomáš Kalina: Rozvoj silových schopností v OB*

Odkaz na přenos: <https://www.youtube.com/watch?v=FXV3P3RcwbM>

14:00-16:00 hod. *Marek Cahel: Navigační techniky v OB a jejich správné využití – Navigační plán, Rozvoj orientačních schopností, Prvotní dovednosti*

Odkaz na přenos: <https://www.youtube.com/watch?v=1V7xi8hmWho>

16:30-18:00 hod. *Marek Cahel: Navigační techniky v OB a jejich správné využití – Nácvik pohybových technik (od počátků k elitě), Tipy k přípravě*

Odkaz na přenos: <https://www.youtube.com/watch?v=4TezB5p-ToO>

Neděle 29. 11.:

9:00-11:00 hod. *Pavel Novák: Řízení a metodika tréninku - Interpretace a využití testování- laktátová křivka a MOXY, spiroergometrie, mySASY. Náhled na trénink strukturální a funkční (propojení, načasování). Rozšířené možnosti přístupu v řízení tréninku (propojení tréninkové metodiky, testování a vlastního tréninkového procesu).*

Odkaz na přenos: <https://www.youtube.com/watch?v=PgwdZGw-nfQ>

15:00-17:00 hod. *Martin Křivda: Představení elektronického tréninkového deníku pro OB*

Odkaz na přenos: <https://www.youtube.com/watch?v=KWokFc7DIY>