



OD MAXIMÁLNÍ SÍLY K PLYOMETRII

Tereza Králová



Vážení trenéři,
dovoluji si Vás pozvat na seminář zaměřený na téma: Od maximální síly k plyometrii. Lektorka Tereza Králová se zaměří na základní silové cviky v rámci tréninku maximální síly (mrtvý tah, dřep, bench-press, military press apod) a postupně se přesune na cvičení k tréninku explozivní síly, respektive plyometrie. Komplexní seminář, který bude čistě praktický (teorii můžete dostudovat z webinářů s Terezou Královou, které jsou nahrané na YouTube portále vzdělávání).



Termín semináře

2. 2. 2023 od 18:00

Místo semináře

Respect Club Ostrava, Alžírská 1539/18, 708 00
Ostrava-Poruba- [MAPA](#)

Cena semináře

500 Kč platba se realizuje elektronicky před akcí
trenéři s aktivní licenci mají seminář zdarma!

Program semináře

17:55–18:00	Administrace semináře
18:00–19:20	První část semináře
19:20–19:30	Pauza
19:30–21:00	Druhá část semináře a prostor pro diskusi



Důležitá upozornění

K úspěšnému absolvování semináře je nutné splnit veškeré požadavky pořadatele. S sebou na seminář si prosím vezměte psací potřeby a blok na poznámky, případně počítač, převlečení a přezutí do haly a případně telefon na nahrávání videa – můžete poté využít pro trenérské účely :) ! Očekává se Vaše aktivní účast!

Kontaktní osoba

Jaroslav Čížek, + 420 605 415 151, cizek@ceskyflorbal.cz

