



KONDICE – OD NEJMENŠÍCH PO U19

Jaroslav Čížek



Vážený trenéři, dovoluji si Vás pozvat na seminář zaměřený na téma kondice – od nejmenších po U19. Lektor Jaroslav Čížek probere zákonitosti kondiční přípravy ve světě florbalu. Postupně si projdeme nejen základní informace k různým formám tréninku – silový, rychlostní apod. Ale zároveň ke každé kategorii nastíníme, jakým způsobem je ideální se kondiční přípravě věnovat a jak k ní jako trenér přistoupit. Komplexní seminář, kterému nebude chybět praktická část, kde si ukážeme základní techniku u cviků jako dřep, mrtvý tah, klik, vzpor a další.



Termín semináře

30. 5. 2023 od 17:30

Místo semináře

Gymnázium Svitavy, Sokolovská 1638, 568 02 Svitavy
- [MAPA](#)

Cena semináře

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

Program semináře

17:20–17:30	Administrace semináře
17:30–18:50	První část semináře
18:50–19:00	Pauza
19:00–20:30	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 :) !

Kontaktní osoba

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

