



SPORTOVNÍ VÝŽIVA A VÝKON

Tomáš Hlinský



Vážení trenéři, dovoluji si Vás pozvat na seminář zaměřený na téma: Sportovní výživa a výkon. Lektor Tomáš Hlinský se blíže zaměří na problematiku stravovacích návyků, sportovní výživy a možných doplňků. Rovněž probere základní aspekty výpočtu energetického příjmu a dalších komponent sportovního jídelníčku.



Termín semináře

6. 4. 2023 od 17:30

Místo semináře

ZŠ Horní, Horní 742, 639 00 Brno-střed - [MAPA](#)

Cena semináře

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

Program semináře

17:25–17:30	Administrace semináře
17:30–18:40	První část semináře
18:40–18:45	Pauza
18:45–20:30	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. Očekává se Vaše aktivní účast!

Kontaktní osoba

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

