



ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátokova 100/2 P.S.40, 160 17 Praha 6

IČ: 62933485, DIČ: CZ62933485

Pozvánka na školení trenérů III. třídy

Termín školení: 30.6. - 2.7. 2017 (pátek až neděle)

**Místo školení: Sportovní Centrum Nymburk,
Sportovní 1801, Nymburk 288 35**

Cena: 3.500,-Kč (včetně ubytování na dvě noci a stravy)

Kapacita školení: max. 16 osob (v případě velkého zájmu bude vyhlášen další termín školení)

Podmínky přijetí: dle směrnice ČSST pro získání licence trenérů III. Třídy

Věk 23 let

Člen ČSST

Zaslaná vyplněná a podepsaná přihláška se všemi náležitostmi + 1xfoto(pasová)

Zaplacení školného na účet ČSST

Průběh školení:

Na školení bude v průběhu jednoho víkendu (pátek až neděle) probíhat teoretické i praktické seznámení s technikou jednotlivých disciplín a použitím podpůrného vybavení v silovém trojboji (dresy, bandáže). Dále seznámení s novými pravidly silového trojboje IPF a soutěžním řádem ČSST, seznámení s důležitými informacemi pro administrativu při národních i mezinárodních závodech, seznámení s nejmodernějšími doplňky výživy, základy výživy a seznámení se silovými tréninky. Program soustředění je součástí pozvánky. Školení bude ukončeno testem.

Instrukce:

Přednášky, praxe, ubytování i strava bude vše na jednom místě v areálu Sportovního centra Nymburk.

Sebou si všichni přivezte veškeré vybavení, jako na závody, psací potřeby, dobrou náladu a chuť se vzdělávat. Pro další info kontaktovat Milana Špingla: Tel: 722509180, email: nominace.csst@gmail.com



ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátokova 100/2 P.S.40, 160 17 Praha 6

IČ: 62933485, DIČ:CZ62933485

Program školení

Časový harmonogram

Pátek:

- 09:00 – 10:00 Prezentace
10:00 – 12:00 Přednáška - historie IPF , administrativa, novinky
12:00 – 13:00 Oběd
13:00 – 14:00 Přednáška – prevence dopingů
14.00- 18:00 Přednáška – Technika dřep
 - Správné používání vybavení
 - Prehab/Rehab
18:00 – 19:00 Večeře
19:00 – 20:00 Diskuse

Sobota:

- 09:00-11:00 Přednáška – Silový trénink
11:00-13:00 Přednáška – Výživa, doplňky výživy
13:00-14:00 Oběd
14:00-18:00 Přednáška - benchpress a mrtvý tah – Technika
 - Správné používání vybavení
 - Prehab/Rehab
18:00 – 19:00 Večeře
19:00 – 20:00 Diskuse

Neděle:

- 09:00 – 11:00 Přednáška – Pravidla a soutěžní řád ČSST
11:00 - 12:00 Diskuse, rekapitulace, dotazy
12:00- 13:00 Test
13:00 – 14:00 Oběd
14:00 – 15:00 Vyhodnocení testu, předání certifikátů a trenérských průkazů, ukončení školení

Pořadatel si vyhrazuje právo na možnost změny časového harmonogramu.



ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátopkova 100/2 P.S.40, 160 17 Praha 6

IČ: 62933485, DIČ: CZ62933485

Přednášející

Miroslav Vacek – Předseda ČSST, Rozhodčí I.třídy IPF, Předseda TJ Sokol Nymburk

Mgr. Tomáš Šárik – IPF coach licence II, Fyzioterapeut, Člen VV ČSST, Předseda disciplinární komise, Rozhodčí II. Třídy IPF, Předseda oddílu Powerlifting Jihlava, dlouholetý reprezentant

Milan Špingl – IPF coach licence II, Předseda reprezentační komise, Rozhodčí II. Třídy ČSST, Instruktor fitness a kulturistiky, Předseda TJJM Chodov, dlouholetý reprezentant

Ing. Ondřej Houžvička – Člen reprezentační komise – trenér mládeže, IPF coach licence II, Instruktor fitness a kulturistiky, juniorský reprezentant, majitel posilovny KB5, specialista na FMS

Ing. Jiří Prášek – Předseda komise PR a mládeže, Rozhodčí ČSST II. Třídy, Předseda oddílu SK Zlobr Sedlčany, aktivní závodník

Roman Šulák - IPF coach licence II, Trenér kulturistiky I. Třídy, specialista FMS

V Praze dne 1. 5. 2017

S pozdravem

Milan Špingl
předseda Reprezentační komise ČSST