

PROGRAM VÝUKY KURZU OSOBNÍ A KONDICNÍ TRENÉR - JARO - PODZIM 2023									
Akademický rok: 2022/2023									
Koordínátor: KAPLAN		Organizace: HORÁKOVÁ		Vyučující: Čechovská, Černá, Gryc, Franková, Holka, Hráský, Jebavý, Kaplan, Kočib, Kříštofik, Malý, Malý, Pavlka, Pavlu, Peslová, Petr, Zahálka, Zdobinský					
PROGRAM VÝUKY									
1. KURZ VĚDECKÉHO ZÁKLADU SPORTOVNÍHO TRÉNINKU - JIHOVÝCHOD 2023:				17.2.2023 (pá)		24.-26.2.2023		výšletka centra ČGV	
2. KURZ OSOBNÍHO A KONDICNÍHO TRÉNÉRA				17.2.2023 (pá)		24.-26.2.2023		výšletka centra ČGV	
Termíny:				04.03.2023 18.- 19.3.2023		01.04.2023 22.4.-23.4.2023		20.-21.5.2023 03.06.2023 23.09.2023	
Termíny a program konzultací:									
Datum									
9:00 9:30 9:30-11:20 11:40-13:10 13:10-14:30 14:30-16:00 16:20-17:50 Poznámka									
So 4.3.	9:30 Zahájení kurzu U9 Kaplan	9:50 Úvod do studia kurzu Právní odpovědnost kondičního trenéra Nové přístupy v kondiční přípravě Teorie U9 + Praxe Posilovna Kaplan	9:50 Úvod do studia kurzu Právní odpovědnost kondičního trenéra Nové přístupy v kondiční přípravě Teorie U9 + Praxe Posilovna Kaplan	Oběd	14:30 Metodika závěrečné práce Teorie U9 Kaplan	16:20 Informace k didaktickým výstupům Práce s literaturou Teorie U9 Kaplan			
So 18.3.	8:00 Využití úpolů v kondiční přípravě SAMOSTATNĚ Pavlka	8:00 Využití úpolů v kondiční přípravě Praxe Tělocvična úpolová Pavlka	8:00 Využití úpolů v kondiční přípravě Praxe Tělocvična úpolová Pavlka	Oběd	14:30 Sportovní výživa Teorie U11 Petr				
Ne 19.3.	8:00 Využití fyzioterapie v kondiční přípravě Teorie U9 Hráský	8:00 Využití fyzioterapie v kondiční přípravě Praxe Tělocvična TC 1-1 Posilovna P9 nebo nácvik Hráský	8:00 Využití fyzioterapie v kondiční přípravě Praxe Tělocvična TC 1-1 Posilovna P9 nebo nácvik Hráský	Oběd	14:30 - 16:00 Funkční diagnostika v kondiční přípravě Teorie U15 Hráský	16:15 - 17:45 Funkční diagnostika Laboratorní testy Praxe Laboratorní LSM Hráský			
So 1.4.	8:00 Kondiční příprava ve SH sílového typu (individuální) Teorie U11 Kočib	8:00 Kondiční příprava ve SH sílového typu (individuální) Praxe Multifunkční plocha/Nafukovací hala Kočib	8:00 Kondiční příprava ve SH sílového typu (individuální) Praxe Multifunkční plocha/Nafukovací hala Kočib	Oběd	14:00 Rekonvalescence a kondiční příprava sportovce po zranění Teorie U15 Kaplan, Pavlu	15:30 Rekonvalescence a kondiční příprava sportovce po zranění Praxe Posilovna FTVS Kaplan, Pavlu			
So 22.4.	7:30 - 9:00 Plavání I. Praxe Tyršův dům Čechovská, Peslová	9:40 Účelová gymnastika I. Praxe Nosticeva hala Černá, Malý	9:40 Účelová gymnastika I. Praxe Nosticeva hala Černá, Malý	Oběd	15:00 Kolektivum Kondiční trénink ve sportu P3 Kaplan, Malý + pozvání přednášející				
Ne 23.4.	8:00 Základy posilování Teorie U12 Jebavý	8:00 Základy posilování Praxe Posilovna FTVS Jebavý	8:00 Základy posilování Praxe Posilovna FTVS Jebavý	Oběd	14:30 Core trénink Specifická cvičení s medicubaly Praxe Posilovna FTVS/ Hřístě FTVS Jebavý				
So 20.5.	7:30 - 9:00 Plavání II. Praxe Tyršův dům Čechovská, Peslová	9:40 Účelová gymnastika II. Praxe Nosticeva hala Černá	9:40 Účelová gymnastika II. Praxe Nosticeva hala Černá	Oběd	14:30 Kondiční atletika I. Základy rozvíjení Trénink agility Odrasová příprava Praxe Atletický stadion Holka				
Ne 21.5.	8:00 Kondiční příprava ve SH brankového typu Teorie U15 Malý	8:00 Kondiční příprava ve SH brankového typu Praxe Multifunkční plocha Malý	8:00 Kondiční příprava ve SH brankového typu Praxe Multifunkční plocha Malý	Oběd	14:30 Testování síly a stability Praxe Laboratorní LSM Malý, Zahálka, Gryc	16:00 Funkční diagnostika Terénní testy Praxe Futbalové hřiště Malý, Zahálka, Gryc			
So 3.6.	7:30 - 9:00 Plavání III. Praxe Tyršův dům Čechovská, Peslová	9:30 Plavání Teorie Nosticeva hala Čechovská	9:30 Plavání Teorie Nosticeva hala Čechovská	Oběd	14:30 Účelová gymnastika III. Praxe Nosticeva hala Malý				
So 23.9.	8:00 Kondiční atletika II. Trénink břežské koordinace a rychlosti Praxe Atletický stadion Kaplan	8:00 Kondiční atletika II. Trénink břežské koordinace a rychlosti Praxe Atletický stadion Kaplan	8:00 Kondiční atletika II. Trénink břežské koordinace a rychlosti Praxe Atletický stadion Kaplan	Oběd	15:00 Prezentace výstupů Kaplan, Malý	15:00 Prezentace výstupů Kaplan, Malý	15:00 Prezentace výstupů Kaplan, Malý	15:00 Prezentace výstupů Kaplan, Malý	15:00 Prezentace výstupů Kaplan, Malý
Pá 20.10.	9:00 ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA Kaplan, Jebavý, Malý, Hráský								