

Přehled vzdělávacích akcí pro trenéry ČAS 2022

(aktuální k 7. 9. 2022)

- poplatky za účast na akcích jsou uvedeny v aktualizovaném [sazebníku ČAS](#)
- přihlášky jsou zveřejňovány a otevírány průběžně v [přehledu přihlášek](#) a v [kalendáři vzdělávacích akcí](#)

Školení trenérů 1. třída

Trenérská škola UK FTVS ročník 2020 – 2022 – probíhá

místo: UK FTVS, Praha, José Martího 269/31
termín: **18. 09. 2020** 13:00:00 – **15. 04. 2022** 13:00:00
zápis: **08. 10. 2021** 09:00:00 – 12:00:00
poplatek: 13 000 Kč / rok – poplatek nutno uhradit na účet UK FTVS
vedoucí školení: **RNDr., PaedDr. Pavel Červinka, Ph.D. / Mgr. Jan Feher**
lektoři: průběžně aktualizováno
poznámka: Předpokládaný termín dokončení TŠ do 31. 12. 2022 resp. do 31. 3. 2023
administrace akce: Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
podrobné info: [ZDE](#) a na [WEBU ČAS](#)
Specifický symbol (SS): 35 přihlášených / pokračuje / kapacita: 35 / 25 / 40 kredity - lektor: 5 / vedoucí: 10

Trenérská škola UK FTVS ročník 2022 – 2024 – NEBUDE OTEVŘENA SPECIALIZACE ATLETIKA

Trenérská škola UK FTVS ročník 2023 – 2025 - připravujeme

místo: UK FTVS, Praha, José Martího 269/31
termín: **01. 09. 2023** 08:00:00 – **31. 12. 2025** 18:00:00
přihláška otevřena: **01. 03. 2023** 08:00:00 – **31. 05. 2023** 08:00:00
poplatek: 25 000 Kč / 1 rok studia – poplatek hrazen na účet ČAS (13 000 Kč / obecná část + 12 000 Kč / specializace)
vedoucí školení: **Mgr. Jan Feher**
lektoři: bude doplněno
poznámka: Výše poplatku je za jeden rok studia a může se ještě změnit v závislosti na úpravu poplatků za obě části ze strany FTVS UK a ČAS
administrace akce: Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
Podrobné info: [ZDE](#) a na [WEBU ČAS](#)
SS: 84 přihlášených / kapacita: 0 / 50 kredity - lektor: 5 / vedoucí: 10

Školení trenérů 2. třída

Školení trenérů 2. třídy – specializace skoky, vrh a hody, víceboje, mládež (žactvo a dorost)

místo:	UK FTVS, Praha, José Martího 269/31
termín:	11. 11. 2022 08:00:00 – 26. 11. 2023 18:00:00
přihláška:	ZDE
přihláška otevřena:	15. 02. 2022 12:00:00 – 03. 10. 2022 23:59:00
1. konzultace:	listopad 2022
2. konzultace:	březen – duben 2023
3. konzultace:	listopad – prosinec 2023
poplatek:	15 000 Kč / kurz
vedoucí školení:	Mgr. Jan Feher, Mgr. Vít Rus
lektoři:	průběžně aktualizováno
poznámka:	<u>DO POZNÁMKY NAPIŠTE O JAKOU SPECIALIZACI MÁTE ZÁJEM (skoky, vrh a hody, víceboje, mládež /žactvo a dorost). Poplatek je za celý kurz včetně všeobecného základu zajišťovaného v rámci celoživotního vzdělávání (CŽV), Licence B na UK FTVS / nutné pro možnost získání živnostenského listu.</u>
Průběh konzultace:	Konzultace proběhnou na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze. Bude se jednat jak o praktické lekce, teoretické přednášky, nebo workshop, ve všech případech je nutná Vaše aktivní účast. Některé přednášky proběhnou i online formou.
administrace akce:	Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
podrobné info:	ZDE a na WEBU ČAS + prostřednictvím mailu
SS:	147 přihlášených / kapacita: 0 / 60 kredity - lektor: 5 / vedoucí: 10

Doplnění vzdělání pro trenéry 2. třídy k udělení živnosti – obecná část, licence B, UK FTVS – [podzim](#)

místo:	UK FTVS, Praha, José Martího 269/31
termín:	16. 09. 2022 08:00:00 – 25. 09. 2022 18:00:00
přihláška otevřena:	10. 05. 2022 08:00:00 – 20. 06. 2021 12:00:00
poplatek:	3 800 Kč / kurz
vedoucí školení:	Mgr. Jan Feher, Mgr. Marie Umlafová – referentka TŠ Licence B UK FTVS
lektoři:	viz „UČEBNÍ PLÁN TRENÉRSKÉ ŠKOLY LICENCE B“
poznámka:	Trenéři, kteří získali kvalifikaci 2. třídy před rokem 2021 (2011–2021) a chtějí si požádat na živnostenském úřadu o ŽL.
Podrobné info:	ZDE a na WEBU ČAS + prostřednictvím mailu
administrace akce:	Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109

Doplnění vzdělání pro trenéry 2. třídy k udělení živnosti – obecná část, licence B, FSPS MUNI – [podzim](#)

místo:	FSPS MUNI Brno (online kurz)
termín:	I. blok: 4. 11. 2022 – 6. 11. 2022 a II. blok: 12. 11. – 13. 11. 2022
přihláška:	ZDE
přihláška otevřena:	10. 01. 2022 08:00:00 – 20. 10. 2022 23:59:59
poplatek:	3 750 Kč / kurz
vedoucí školení:	PhDr. Jan Cacek, Ph.D.
lektoři:	viz „ Vědecký základ sportovního tréninku - podzim 2022 “
poznámka:	Pro trenéry, kteří získali kvalifikaci 2. třídy před rokem 2021 (2011–2021) a chtějí si požádat na živnostenském úřadu o ŽL nebo pro trenéry, kteří se budou chtít hlásit na školení trenérů 2. třídy s vybranou specializací a do budoucna na základě dokončeného školení tr. 2. třídy žádat o ŽL.
Podrobné info:	ZDE a na WEBU ČAS + prostřednictvím mailu
administrace akce:	Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109

Školení trenérů 2. třídy – specializace sprinty a překážky, běhy – chůze, žactvo – dokončeno

místo: UK FTVS, Praha, José Martího 269/31
termín: **09. 04. 2021** 08:00:00 – **30. 04. 2022** 18:00:00
přihláška otevřena: **15. 02. 2021** 12:00:00 – **06. 04. 2021** 21:00:00
1. konzultace: **červen 2021**
2. konzultace: **říjen 2021**
3. konzultace: **březen – duben 2022**
vedoucí školení: **Mgr. Jan Feher, Mgr. Vít Rus**
Podrobné info: [ZDE](#) a na [WEBU ČAS](#) + prostřednictvím mailu
administrace akce: Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
SS: 57 přihlášených / pokračuje / kapacita: 55 / 50 / 60 kredity - lektor: 5 / vedoucí: 10

Školení trenérů 3. třída

Školení trenérů 3. třídy – specializace sprinty a překážky, běhy + chůze, víceboje/mládež v případě zájmu můžou být otevřeny i specializace skoky, vrh a hody

místo: UK FTVS, Praha, José Martího 269/31
termín: **13. 10. 2022** 09:00:00 – **13. 11. 2022** 18:00:00
1. konzultace: **13. 10. 2022** 09:00:00 – **16. 10. 2022** 18:00:00
2. konzultace: **10. 11. 2022** 09:00:00 – **13. 11. 2022** 18:00:00
přihláška: [ZDE](#)
přihláška otevřena: **15. 02. 2022** 00:00:00 – **01. 10. 2022** 23:59:59
poplatek: 10 000 Kč / kurz
vedoucí školení: **Mgr. Jan Feher, Mgr. Vít Rus**
lektori: bude upřesněno
poznámka: DO POZNÁMKY NAPIŠTE O JAKOU SPECIALIZACI MÁTE ZÁJEM (sprinty a překážky; běhy–chůze; víceboje/mládež; skoky; vrh a hody).
administrace akce: Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
podrobné info: na [WEBU ČAS](#) + prostřednictvím mailu
SS: 149 přihlášených / kapacita: 19 / 25 kredity - lektor: 4 / vedoucí: 8

Školení trenérů 3. třídy – specializace skoky, vrh a hody, víceboje - přesunuto na jaro 2023

místo: SSK Vítkovice
termín: **bude doplněn do konce roku 2022**
přihláška: [ZDE](#)
přihláška otevřena: **15. 2. 2022** 00:00:00 – **31. 1. 2023** 23:59:59
poplatek: 10 000 Kč / kurz
vedoucí školení: **Mgr. Marie Valová Ph.D.**
lektori: bude upřesněno
poznámka: DO POZNÁMKY NAPIŠTE O JAKOU SPECIALIZACI MÁTE ZÁJEM (skoky; hody a vrhy; víceboje).
administrace akce: Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
Podrobné info: na [WEBU ČAS](#) + prostřednictvím mailu
SS: 148 přihlášených / kapacita: 4 / 25 kredity - lektor: 4 / vedoucí: 8

Semináře

Trenérský aktiv (rozšířená TR ČAS)

Jednání v plénu TR ČAS

místo: Masarykova kolej
termín: **03. 10. 2022 10:00:00 – 04. 10. 2022 15:00:00**
přihláška otevřena: **01. 08. 2022 00:00:00 – 18. 9. 2022 23:59:59**
vedoucí akce: **Andrea Abrhamová**, e-mail: aabrhamova@atletika.cz mobil: +420 727 911 861
lektoři: **Mgr. Pavel Sluka, Ing. Miroslava Nováková Ph.D.**
administrace akce: Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
poznámka: **Přihláška pouze pro osobně pozvané.** Trenéři se účastní obou dní včetně jednání sekce a odborného semináře 4. 11., kam jsou přizváni i další trenéři ČAS.
SS: přihlášených / kapacita: 20 / 200 kredity - účastník: 10 / lektor: 5 / vedoucí: 5

Jednání sekce TR ČAS

místo: Masarykova kolej
termín: **03. 10. 2022 13:00:00 – 03. 10. 2022 18:00:00**
přihláška otevřena: **01. 08. 2022 00:00:00 – 18. 9. 2022 23:59:59**
vedoucí akce: **vedoucí sekce TR + vedoucí sekce SCM**
administrace akce: Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
poznámka: **Přihláška pouze pro osobně pozvané.** Trenéři se účastní společného jednání sekce TR a sekce SCM, kam jsou přizváni vedoucí trenéři SCM, SG (zvaní na aktiv).
Sekce běhů – přednáška - 60 min o spolupráci s běžci (Pernica) *Ing. Jana Woronyczová a Ing. Mirka Nováková, PhD.: Prevence pomocí biochemického monitorování – nejen vit. D a železo*

Seminář pro členy rozšířené TR ČAS a trenéry klubů ČAS

místo: Masarykova kolej
termín: **04. 10. 2022 09:00:00 – 16:00:00**
přihláška otevřena: **01. 08. 2022 00:00:00 – 02. 10. 2022 23:59:59**
přihláška: [ZDE](#)
vedoucí + admin. akce: Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
lektoři: **MUDr. Karolína Velebová** – Informace šéflékařky reprezentace,
MUDr. Jiří Dostal, Laktát - jak ho chápeme v roce 2022 a co to znamená do tréninku
Ing. Jana Woronyczová a PhDr. David Gerych - Projekt LEAF (Low Energy Availability in Females)
+ RED-S (Relative Energetical Deficiency in Sport)
poznámka: Trenéři se účastní společného jednání sekce TR a sekce SCM, kam jsou přizváni vedoucí trenéři SCM, SG, SpS (zvaní na aktiv).
SS: přihlášených / kapacita: 20 / 200 kredity - účastník: 7 / lektor: 5 / vedoucí: 10

Seminář ČPTM a jednání rozšířených sekce SCM

místo: Hotel Krystal + UK FTVS Praha
termín: **04. 11. 2022 12:00:00 – 05. 11. 2022 18:00:00**
přihláška otevřena: **01. 08. 2022 00:00:00 – 31. 10. 2022 23:59:59**
přihláška: pouze pro zvané
poplatek: 500 Kč / poplatek ČAS / trenér
vedoucí akce: **Mgr. Jan Koutník**
lektoři: bude upřesněno
administrace akce: Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
poznámka: **Účastní se pouze osobně pozvaní.** Trenéři se účastní semináře a jednání sekce SCM, kam jsou přizváni vedoucí trenéři sekce TR ČAS a trenéři RSC.
SS: přihlášených / kapacita osobně: 0 / 200 kredity - účastník: 10 / lektor: 5 / vedoucí: 5

Jednodenní „doškolovací“ seminář – Praha (celé hybridně)

místo: UK FTVS, Praha, José Martího 269/31
termín: **05. 11. 2022 09:00:00 - 18:00:00**
přihláška otevřena: **01. 08. 2022 00:00:00 – 31. 10. 2022 23:59:59**
přihláška 1. a 2. tr. třída: [ZDE](#); přihláška 3. tr. třída a TŽ: [ZDE](#); přihláška tr. TAP: [ZDE](#)
poplatek: **1000 Kč** (1. třída, 2. třída, 3. třída, TŽ, TAP) – jednotný poplatek ČAS / trenér
vedoucí akce: **Mgr. Jan Feher**, e-mail: jfeher@atletika.cz, mobil: +420 604 919 907
lektori: bude upřesněno
administrace akce: Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
poznámka: Účastní se trenéři všech kvalifikačních stupňů (tři úrovně praktických lekcí) – slouží pro obnovu platnosti licence.
SS: přihlášených / kapacita osobně / online: **55 / 200 / 300** kredity - účastník: **10** / lektor: 5 / vedoucí: 10

Jednodenní „doškolovací“ seminář – Brno (celé hybridně)

místo: FSPS MUNI Brno – Kampus
termín: **26. 11. 2022 09:00:00 - 18:00:00**
přihláška otevřena: **08. 08. 2022 00:00:00 – 21. 11. 2022 23:59:59**
přihláška 1. a 2. tr. třída: [ZDE](#); přihláška 3. tr. třída a TŽ: [ZDE](#); přihláška tr. TAP: [ZDE](#)
poplatek: 1000 Kč (1. třída, 2. třída, 3. třída, TŽ, TAP) – poplatek ČAS / trenér
vedoucí akce: **Mgr. Tereza Králová, Mgr. Zuzana Hlavoňová Ph.D**
lektori: bude upřesněno
administrace akce: Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
poznámka: Účastní se trenéři všech kvalifikačních stupňů (tři úrovně lekcí) – slouží pro obnovu platnosti licence.
SS: přihlášených / kapacita osobně / online: **20 / 200 / 300** kredity - účastník: **10** / lektor: 5 / vedoucí: 10

Jednodenní „doškolovací“ seminář – Ostrava (celé hybridně)

místo: MS KAS + KAAO – Atletická hala Ostrava - Vítkovice
termín: **3. 12. 2022 09:00:00 - 18:00:00**
přihláška otevřena: **08. 08. 2022 00:00:00 – 27. 11. 2022 23:59:59**
Přihláška: [1. třída](#), [2. třída](#), [3. třída](#), [TŽ](#), [TAP](#)
poplatek: 1000 Kč (1. třída, 2. třída, 3. třída, TŽ, TAP) – poplatek ČAS / trenér
vedoucí akce: **Mgr. Marie Valová Ph.D**
lektori: bude upřesněno
administrace akce: Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
poznámka: Účastní se trenéři všech kvalifikačních stupňů (tři úrovně lekcí) – slouží pro obnovu platnosti licence.
SS: přihlášených / kapacita osobně / online: **6 / 200 / 300** kredity - účastník: **10** / lektor: 5 / vedoucí: 10

Medicínské semináře a přednášky

Lékařský a medicínský seminář – PODZIM – základní úroveň (online)

termín: **29. 10. 2022 10:00:00 – 14:00:00**
přihláška otevřena: **15. 06. 2022 00:00:00 – 24. 10. 2022 23:59:59**
Přihláška: [ZDE](#)
poplatek: **500 Kč** (1. třída, 2. třída, 3. třída, TŽ, TAP) – poplatek ČAS / trenér
vedoucí akce: **Mgr. Vít Rus**, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
garant: MUDr. Karolína Velebová
lektori: **MUDr. Matěj Černošský, Bc. Blanka Procházková, Bc. Ivana Emmerová**
administrace akce: Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
poznámka: Seminář proběhne online.
SS: přihlášených / kapacita online: **0 / 300** kredity - účastník: **5** / lektor: 5 / vedoucí: 5

Workshopy

Workshop ComplexCore+ - LEVEL 1

termín: sobota **15. října 2022**, 9 - 16 hodin
místo: Děkanská vinice I, Praha 4 -Nusle, Spartak P4 - Hala Děkanka
lektor: **Roman Jahoda**, CEO ComplexCore, trenér a fyzioterapeut.
poplatek: pro trenéry atletiky evidované v registru ČAS sleva 50% = **2.250 Kč**
kredity / body doškolení –prodloužení / obnova licence: 5 kreditů / bodů
zde se přihlaste o kredity pro obnovení vaší atletické trenérské licence [ZDE](#)
přihláška a další informace [ZDE](#):

Workshop ComplexCore+ - LEVEL 2/3

termín: neděle **16. října 2022**, 9 - 16 hodin
místo: Děkanská vinice I, Praha 4 -Nusle, Spartak P4 - Hala Děkanka
lektor: **Roman Jahoda**, CEO ComplexCore, trenér a fyzioterapeut.
poplatek: pro trenéry atletiky evidované v registru ČAS sleva 50% = **2.250 Kč**
kredity / body doškolení –prodloužení / obnova licence: 5 kreditů / bodů
zde se přihlaste o kredity pro obnovení vaší atletické trenérské licence [ZDE](#)
přihláška a další informace [ZDE](#):

Symposium sportovní medicíny - PROBĚHLO

termín: **31. 03. 2022 09:00:00 – 2. 4. 2022 12:00:00**
Program: [ZDE](#)

V termínu od 31.3.-2.4.2022 proběhne symposium sportovní medicíny v Dříteči. S upřesněním dalších informací o této vícedenní konferenci budeme lékaře s dostatečným předstihem informovat.
kredity - účastník: 5 / lektor: 5

Complex Core+ (včetně licence k programu) - PROBĚHLO

místo: online
termín: **26. 05. 2022 19:00:00 – 26. 05. 2022 21:00:00**
přihláška otevřena: **01. 05. 2022 12:00:00 – 25. 05. 2022 23:59:00**
poznámka: v poplatku za seminář je obsažen poplatek za aktivaci programu
přihlášených / kapacita: 150 / 200 kredity - účastník: 1 / lektor / vedoucí: 1

Workshop sekce překážky SCM - PROBĚHLO

místo: Trutnov
termín: **31. 03. 2022 15:00:00 – 01. 04. 2022 15:00:00**
vedoucí akce: **Gréta Novotná**, gnovotna@atletika.cz, +420 777 954 038
lektori: **Mgr. Petr Šarapatka**
poznámka: Workshop je určen pro všechny trenéry se specializací sprinty a překážkové běhy, víceboje. Členové SCM a jejich osobní trenéři poplatek neplatí.
podrobné info: [ZDE](#)
přihlášených / kapacita osobně / online: 5 / 50 / 300 kredity - účastník: 8 / lektor: 5 / vedoucí: 5

Workshop sekce chůze SCM - PROBĚHLO

místo: SC Nymburk
termín: **09. 04. 2022 14:00:00 – 10. 04. 2022 15:00:00**
přihláška otevřena: **15. 03. 2022 00:00:00 – 31. 03. 2022 23:59:00** [ZDE](#)
vedoucí akce: **Kateřina Čermáková**, kcermakova@atletika.cz, +420737656783
ektoři: **Luis Fernando López (Kolumbie)**
poznámka: Workshop je určen pro všechny trenéry se specializací chůze a dlouhé běhy. Členové SCM a jejich osobní trenéři poplatek neplatí.
podrobné info: [ZDE](#)
SS: 155 přihlášených / kapacita osobně / online: 0 / 50 / 300 kredity - účastník: 8 / lektor: 5 / vedoucí: 5

Workshop sekce hody a vrhy SCM - PROBĚHLO

místo: Kladno Sletišťe, Sportovců 456
termín: **21. 04. 2022 14:00:00 – 24. 04. 2022 15:00:00**
přihláška otevřena: **15. 03. 2022 12:00:00 – 15. 04. 2022 23:59:00**
vedoucí akce: **Libor Malina, lmalina@atletika.cz, +420731128000**
lektoři: **Vladimír Lindovský, Lucie Plašilová, Dušan Král**
poznámka: *Workshop a testovací závod je určen pro všechny trenéry se specializací vrh koulí, hod diskem, hod kladivem, hod oštěpem. Členové SCM a jejich osobní trenéři poplatek neplatí.*
podrobné info: **ZDE**
SS: 154 přihlášených / kapacita osobně / online: 51 / 100 / 300 kredity - účastník: 8 / lektor: 5 / vedoucí: 5

Připravujeme:

Workshop – práce s online Tréninkovým deníkem ČAS

místo: online
termín: **bude stanoven**
poplatek: 0 Kč / poplatek ČAS / trenér / atlet
vedoucí akce/lektor: **Mgr. Jan Feher**
administrace akce: Mgr. Jan Feher
poznámka: *Workshop je určen pro všechny trenéry.*
SS: přihlášených / kapacita osobně / online: 0 / 0 / 300 kredity - účastník: 3 / lektor: 3 / vedoucí: 5

Workshop sekce běhy na střední a dlouhé tratě SCM

místo: ???
termín: **bude stanoven**
poplatek: 500 Kč / poplatek ČAS / trenér / atlet
vedoucí akce: **Miroslav Wastl**
administrace akce: Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
lektoři: **Vladimír Černý**
poznámka: *Workshop je určen pro všechny trenéry se specializací na střední a dlouhé tratě – Steeplechase. Členové SCM a jejich osobní trenéři poplatek neplatí.*
SS: přihlášených / kapacita osobně / online: 0 / 50 / 300 kredity - účastník: 5 / lektor: 5 / vedoucí: 5

Workshop sekce sprinty SCM

místo: ???
termín: **Bude stanoven**
poplatek: 500 Kč / poplatek ČAS / trenér / atlet
vedoucí akce: Radek Šíma, rsima@atletika.cz, +420 777 831 603
administrace akce: Mgr. Vít Rus, e-mail: vrus@atletika.cz, mobil: +420 727 973 109
lektoři: ???
poznámka: *Workshop je určen pro všechny trenéry se specializací sprinty. Členové SCM a jejich osobní trenéři poplatek neplatí.*
SS: přihlášených / kapacita osobně / online: 0 / 50 / 300 kredity - účastník: 5 / lektor: 5 / vedoucí: 5

Školení trenérů kondičního běhu (TKB)

Školení TKB 1. třída

Trenér kondičního běhu 1. třídy

místo: Jizerské hory, Penzion Vital, K Fojtce 154, Radčice u Krásné Studánky
termín: **16. 09. 2022** 17:00:00 – **23. 09. 2022** 15:00:00
přihláška otevřena: **04. 04. 2022** 12:30:00 – **30. 06. 2022** 12:30:00 – ZDE
poplatek: 13 000 Kč / z toho 2500 Kč poplatek ČAS / trenér / atlet
vedoucí školení: **Mgr. Aleš Tvrzník**
poznámka: Navazující školení je určeno samotným kondičním běžcům i trenérům kondičního běhu, kteří si chtějí rozšířit poznatky.
SS: 169 přihlášených / kapacita: 17 / 13 kredity - lektor: 5 / vedoucí: 10

Školení TKB 2. třída

Trenér kondičního běhu 2. třídy - podzimní termín

místo: Jizerské hory, Penzion Vital, K Fojtce 154, Radčice u Krásné Studánky
termín: **07. 10. 2022** 17:00:00 – **11. 10. 2022** 15:00:00
přihláška otevřena: **19. 05. 2022** 12:00:00 – **05. 09. 2022** 12:00:00
poplatek: 11 000 Kč / z toho 2000 Kč poplatek ČAS / trenér / atlet
vedoucí školení: **Mgr. Aleš Tvrzník**
poznámka: Navazující školení je určeno samotným kondičním běžcům i trenérům kondičního běhu, kteří si chtějí rozšířit poznatky.
SS: 183 přihlášených / kapacita: 0 / 12 kredity - lektor: 4 / vedoucí: 8

Trenér kondičního běhu 2. třídy - PROBĚHLO

místo: Jizerské hory, Penzion Vital, K Fojtce 154, Radčice u Krásné Studánky
termín: **03. 06. 2022** 17:00:00 – **07. 06. 2022** 15:00:00
přihláška otevřena: **03. 01. 2022** 12:00:00 – **26. 05. 2022** 12:00:00
poplatek: 11 000 Kč / z toho 2000 Kč poplatek ČAS / trenér / atlet
vedoucí školení: **Mgr. Aleš Tvrzník**
poznámka: Navazující školení je určeno samotným kondičním běžcům i trenérům kondičního běhu, kteří si chtějí rozšířit poznatky.
SS: 133 přihlášených / kapacita: 18 / 13 kredity - lektor: 4 / vedoucí: 8

Školení TKB 3. třída

Trenér kondičního běhu 3. třídy - podzimní termín

místo: Jizerské hory, Penzion Vital, K Fojtce 154, Radčice u Krásné Studánky
termín: **21. 10. 2022** 17:00:00 – **23. 10. 2022** 17:00:00
přihláška otevřena: **19. 05. 2022** 12:00:00 – **19. 09. 2022** 12:00:00 – ZDE
poplatek: 6 000 Kč / z toho 1500 Kč poplatek ČAS / trenér / atlet
vedoucí školení: **Mgr. Aleš Tvrzník**
administrace akce: **Koptíková Hana**, mobil: 724095701, e-mail: hkoptikova@ceskybeh.cz
poznámka: Kurz je určen běžcům, kteří si chtějí rozšířit poznatky i vylepšit praktické dovednosti a seznámit se s novinkami.
SS: 182 přihlášených / kapacita: 0 / 16 kredity - lektor: 3 / vedoucí: 6

Trenér kondičního běhu 3. třídy - PROBĚHLO

místo: Jizerské hory, penzion Vital, K Fojtce 154, Radčice u Krásné Studánky
termín: **22. 04. 2022** 17:00:00 – **24. 04. 2022** 17:00:00
přihláška otevřena: **03. 01. 2022** 12:00:00 – **21. 04. 2022** 12:00:00 – ZDE
poplatek: 6 000 Kč / z toho 1500 Kč poplatek ČAS / trenér / atlet
vedoucí školení: **Mgr. Aleš Tvrzník**
administrace akce: **Koptíková Hana**, mobil: 724095701, e-mail: hkoptikova@ceskybeh.cz
poznámka: Kurz je určen běžcům, kteří si chtějí rozšířit poznatky i vylepšit praktické dovednosti a seznámit se s novinkami.
SS: 131 přihlášených / kapacita: 16 / 16 kredity - lektor: 3 / vedoucí: 6

Trenér kondičního běhu 3. třídy - PROBĚHLO

místo: Jizerské hory, Penzion Vital, K Fojtce 154, Radčice u Krásné Studánky
termín: **20. 05. 2022 17:00:00 – 22. 05. 2022 17:00:00**
přihláška otevřena: **03. 01. 2022 12:00:00 – 10. 05. 2022 12:00:00 – ZDE**
poplatek: 6 000 Kč / z toho 1500 Kč poplatek ČAS / trenér / atlet
vedoucí školení: **Mgr. Aleš Tvrzník**
administrace akce: **Koptíková Hana**, mobil: 724095701, e-mail: hkoptikova@ceskybeh.cz
poznámka: Kurz je určen běžcům, kteří si chtějí rozšířit poznatky i vylepšit praktické dovednosti a seznámit se s novinkami.
SS: 132 přihlášených / kapacita: 16 / 16 kredity - lektor: 3 / vedoucí: 6

Workshopy TKB

Běh s holemi (Nordic running)

místo: Praha
termín: **05. 11. 2022 10:00:00 – 05. 11. 2022 15:00:00**
přihláška otevřena: **26. 01. 2022 14:00:00 – 04. 04. 2022 12:00:00 – ZDE**
termín a podrobné informace budou zveřejněny
poplatek: 1 900 Kč / trenér / atlet
vedoucí akce: **Mgr. Aleš Tvrzník**
administrace akce: **Koptíková Hana**, mobil: 724095701, e-mail: hkoptikova@ceskybeh.cz
lektori: **Mgr. Milan Kůtek**
poznámka: Problematiku běhu s holemi si osvojíte nejprve teoreticky a následně i prakticky. V rámci instruktáže Vás naučíme správnou techniku Nordic Running, vyzkoušíme si různé varianty využití a ukážeme vhodná cvičení s running holemi. Na základě analýzy pořízených videozáznamů, společné diskuse a rozboru tematických dotazů tak bude Váš přehled o všech hlavních přínosech metody Nordic Running ucelený.
SS: 200 přihlášených / kapacita osobně: 4 / 13 kredity - účastník: 5 / lektor: 10 / vedoucí: 5



Core trénink a balanční pomůcky

místo: UK FTVS, Praha, José Martího 269/31
termín: **06. 11. 2022 10:00:00 – 06. 11. 2022 15:00:00**
přihláška otevřena: **18. 08. 2022 12:00:00 – 01. 11. 2022 12:00:00 – ZDE**
poplatek: 1 900 Kč / trenér / atlet
vedoucí akce: **Mgr. Aleš Tvrzník**
administrace akce: **Koptíková Hana**, mobil: 724095701, e-mail: hkoptikova@ceskybeh.cz
lektori: **PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.**
poznámka: Na workshopu našeho předního experta **PhDr. Radima Jebavého, Ph.D.** se seznámíte s aktuálními trendy v oblasti posilování s využitím běžně dostupných balančních pomůcek (velké míče, bal. plošiny, medicinbaly, TRX systém, atd.). Vysvětleny jsou klady i zápory balančních ploch v silové přípravě. V teoretické části je diskutována podstata významu balančních pomůcek v silové přípravě, v praktické části jsou ukázány a vysvětleny cviky s vlastním tělem, volnou zátěží a balančními pomůckami.
SS: 201 přihlášených / kapacita osobně: 1 / 16 kredity - účastník: 5 / lektor: 10 / vedoucí: 5

Běžecký kineziotaping

místo: bude upřesněno
termín: **19. 11. 2022 10:00:00 – 19. 11. 2022 16:00:00**
přihláška otevřena: **26. 01. 2022 14:00:00 – 04. 04. 2022 12:00:00 – ZDE**
poplatek: 1 900 Kč / trenér / atlet
vedoucí akce: **Mgr. Aleš Tvrzník**
administrace akce: **Koptíková Hana**, mobil: 724095701, e-mail: hkoptikova@ceskybeh.cz
lektori: **Mgr. Marcela Bartoňová**
poznámka: Workshop je určen kondičním běžcům i trenérům, kteří by se rádi s touto metodou seznámili, prakticky se naučili její základy a dozvěděli se, jak tejpování nejlépe v běžecké přípravě využít.
SS: 202 přihlášených / kapacita osobně: 8 / 16 kredity - účastník: 5 / lektor: 10 / vedoucí: 5

Výživa kondičního běžce – PROBĚHLO

místo: Vital Praha, Praha 10, Nedvězská 2223/23
termín: **19. 02. 2022** 09:00:00 – **19. 02. 2022** 17:00:00
přihláška otevřena: **29. 09. 2021** 14:00:00 – **10. 02. 2022** 18:00:00 – ZDE
poplatek: 1 900 Kč / trenér / atlet
vedoucí akce: **Mgr. Aleš Tvrzník**

administrace akce: **Koptíková Hana**, mobil: 724095701, e-mail: hkoptikova@ceskybeh.cz

lektoři: **PhDr. David Gerych**

poznámka: Obsahem je měření tělesné skladby a interpretace výsledků, stanovení energetické bilance, poměr živin v tréninkových cyklech a s ohledem k individuálním cílům tréninku (redukce váhy, zvýšení výkonnosti), rozvržení stravy v průběhu dne a návrh optimálního jídelníčku a pitného režimu. Kromě praktických příkladů výživové strategie se naučíte využívat jednoduché aplikace a software. Podmínkou účasti na semináři je základní orientace v problematice výživy a pitného režimu! PhDr. David Gerych.

SS: 117 přihlášených / kapacita osobně: 9 / 16 kredity - účastník: 5 / lektor: 10 / vedoucí: 5

Analýza techniky běhu a výběr běžeckých bot - PROBĚHLO

místo: Vital Praha, Praha 10, Nedvězská 2223/23
termín: **12. 03. 2022** 09:00:00 – **12. 03. 2022** 17:00:00
přihláška otevřena: **29. 09. 2021** 14:00:00 – **07. 03. 2022** 12:00:00 – ZDE
poplatek: 1 900 Kč / trenér / atlet
vedoucí akce: **Mgr. Aleš Tvrzník**

administrace akce: **Koptíková Hana**, mobil: 724095701, e-mail: hkoptikova@ceskybeh.cz

lektoři: **Mgr. Aleš Tvrzník, Tomáš Michálek**

poznámka: Kromě mnoha příkladů z praxe Vás naučíme hodnotit techniku běhu, jak řešit základní chyby a běhat technicky správně. Současně se stanete odborníky na výběr běžeckých bot a odpovíme Vám na vše, co Vás o této problematice zajímá. Mimo jiné budeme diskutovat i využití karbonových bot v přípravě kondičního běžce. Lektoři Mgr. Aleš Tvrzník a **Tomáš Michálek**.

SS: 145 přihlášených / kapacita osobně: 9 / 16 kredity - účastník: 5 / lektor: 10 / vedoucí: 5

Core trénink a balanční pomůcky - PROBĚHLO

místo: UK FTVS, Praha, José Martího 269/31
termín: **09. 04. 2022** 10:00:00 – **09. 04. 2022** 15:00:00
přihláška otevřena: **26. 01. 2022** 14:00:00 – **04. 04. 2022** 12:00:00 – ZDE
poplatek: 1 900 Kč / trenér / atlet
vedoucí akce: **Mgr. Aleš Tvrzník**

administrace akce: **Koptíková Hana**, mobil: 724095701, e-mail: hkoptikova@ceskybeh.cz

lektoři: **PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.**

poznámka: Na workshopu našeho předního experta **PhDr. Radima Jebavého, Ph.D.** se seznámíte s aktuálními trendy v oblasti posilování s využitím běžně dostupných balančních pomůcek (velké míče, bal. plošiny, medicinbaly, TRX systém, atd.). Vysvětleny jsou klady i zápory balančních ploch v silové přípravě. V teoretické části je diskutována podstata významu balančních pomůcek v silové přípravě, v praktické části jsou ukázány a vysvětleny cviky s vlastním tělem, volnou zátěží a balančními pomůckami.

SS: 146 přihlášených / kapacita osobně: 8 / 16 kredity - účastník: 5 / lektor: 10 / vedoucí: 5