



Školení trenérů 1. třídy 2023-2025

9. Konzultace 10. 5. 2024

Termín: **10. 5. 2024 od 8:45 hodin**

Vedoucí školení: Jan Feher, mobil: 604 919 907, email: jfeher@atletika.cz

Místo výuky: **UČEBNA U 10**
UK FTVS – José Martího 269/31, Praha 6, 16252

Je možná i účast online (na základě vyžádání si online připojení). Odkaz na připojení přes program MS Teams bude odeslán večer 9. 5. 2024.

Ubytování a strava: Na vlastní náklady; ubytování je možné si zajistit například na FTVS nebo v hotelu Krystal Koleje UK FTVS - <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-169.html>
Hotel Krystal - <https://www.centrum-krystal.cz/cs/>

Část atletické specializace:

400 m překážek

8,45 – 10,15 **Jan Feher** – analýza výkonu ve sprintu na 400 m překážek

10,30 – 12,00 **Petr Habásko** – struktura tréninku na 400 m překážek

V konzultaci budou probírány analýzy světových i českých výkonů na 400 m překážek včetně videozáznamů, budou zmíněna některá fakta z odborných článků a analýz výkonu. Bude popsána strategie tréninku na přechodu mezi juniorskou a seniorskou atletikou, tréninkové prostředky a členění ročního tréninkového cyklu.

Odkaz na přihlášku: <https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Registration/591>

V případě dotazů jsem Vám k dispozici a těším se na Vás

S pozdravem
Mgr. Jan Feher
vedoucí školení