

POZVÁNKA NA WORKSHOP POSILOVÁNÍ

Základy vzpírání, nácvik a využití v atletickém tréninku mládeže

ORGANIZAČNÍ POKYNY:

termín: **v sobotu 23. 3. 2024**

přihláška: **do 20. 03. 2024**

na stránkách ČAS nebo na tomto odkaze:

<https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Registration/579>

účastnický poplatek: **500 Kč**

místo: **Atletický stadion Trutnov, Na Lukách 466, 541 01, Trutnov / ONLINE**

sraz účastníků: **v 9:50 hodin** v klubovně atletického oddílu TJ Lokomotiva Trutnov

zahájení: **v 10:00 hodin** bude zahájení v prostorách klubovny oddílu atletiky, po kterém budou následovat praktické ukázky tréninku na stadionu, v případě nepříznivého počasí se workshop uskuteční v tělocvičně Sokolovny TJ Lokomotiva Trutnov

konec: **cca ve 12:30 hodin**

téma: **Teorie silového tréninku dětí a mládeže, základy vzpírání a nácvik správného provedení jednotlivých cviků, využití silového tréninku v tréninku atletiky různých kategorií i disciplín**

lektor:

Petr Plašil je královéhradecký atlet, student Technické univerzity Liberec, jeho hlavní disciplínou je vrh koulí, s osobním rekordem 16,90m, se kterým se umístil na 5. místě na letošním halovém Mistrovství republiky. Jako vrhač samozřejmě tráví od mládí spoustu času ve společnosti činek.

Osobní rekordy ve vzpírání má tyto:

mrtvý tah – 310kg, dřep – 260kg, čelní dřep – 220kg, přemístění – 155kg, benchpress- 175kg



Kontaktní osoba:

Gréta Novotná

Oddělení mládeže / Youth Department

Vedoucí trenér SCM Královéhradecký kraj

Mobil: +420 777 954 038

E-mail: gnovotna@atletika.cz

WEB: www.atletika.cz

ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ / CZECH ATHLETIC FEDERATION

Na Pískách 2583/8 160 00 Praha 6

Czech Republic

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

