

Trenérský seminář

Labské Akademie Veslování

2. PROSINCE, LODĚNICE TJ KVS ŠTĚTÍ,
ZAČÁTEK 9:00, KONEC ± 18:00

- Periodizace silové přípravy, řešení pro zimní období veslařů
 - Funkční trénink, sportovní rehabilitace a diagnostika veslařských neduhů z pohledu fyzioterapie
 - Maximalizace potenciálu veslařů
 - Regulace předzávodních stavů, aneb naučme se nebát se a Retence závodníků v kritickém období
 - Intervalový trénink: důvody, přínos a úskalí
- *PhDr. Jan Busta, PhD.*
 - *Bc. et Bc. Petra Michalová*
 - *Ing. Michal Kurfirst*
 - *Mgr. Jana Novotná*
 - *Mgr. Jaroslav Hellebrand*

Předběžný harmonogram

Začátek	Konec	Program	Přednášející
9:00	9:15	Úvodní slovo	J.Hellebrand
9:15	10:00	Přednáška	M.Kurfirst
10:15	12:15	Přednáška	J.Busta
12:15	13:00	Obědová pauza	
13:00	14:30	Přednáška	P.Michalová
14:30	16:00	Přednáška	J.Novotná
16:00	17:30	Přednáška	J.Hellebrand
17:30	18:00	Diskuzní část	