



ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ  
CZECH ROWING ASSOCIATION

Praha, 5. 3. 2008

## Pozvánka

Vážený sportovní příteli,

doškolení speciální části kurzu trenéra veslování licence B se koná ve dnech 4. – 5. 4. 2008 v učebně č.215 budovy ČSTV v Praze na Strahově.

### PROGRAM - PÁTEK 4. 4.:

1. Zahájení kurzu ve 10:00 hod.
2. **Zkušební test** – rozsah látky: školení trenérů licence B (obecná část) 10:15 hod.
3. Zahájení výuky specializace ve 11:30 hod.
  - a) Rozcvičení před veslařským výkonem
  - b) Druhy aerobního tréninku

Hlavní přestávka: 13:30 – 14:30 hod

- c) Určování tréninkových pásem
- d) Technika veslování, učení správnému provedení
- e) Seřizování lodí

### - SOBOTA 5. 4.:

4. Pokračování výuky specializace od 8:30 hod.
  - f) Úvod do plánování a periodizace tréninkového procesu
  - g) Model silové přípravy ve veslování
  - h) Ohebnost a protahovací cvičení

Hlavní přestávka: 11:00 – 11:30 hod.

- i) Vyladění sportovní formy
- j) Základy výživy
- k) Úprava hmotnosti
5. Určení termínu zkoušky se specializace, informace o způsobu vydávání licence B
6. Ukončení kurzu v 15:00 hod.

Poplatek 700,- Kč uhradte předem složenkou na adresu ČVS nebo bankovním převodem na účet ČVS.

Těšíme se na Vaší účast.

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ  
/Czech Rowing Association/  
Atletická 100/2  
160 17 PRAHA 6 - Strahov  
TEL. 420/2/330 17 415  
FAX: 420/2/5721 0847  
E-mail: [veslo@telecom.cz](mailto:veslo@telecom.cz)  
<http://www.veslovani.cz>  
IČO: 48136794  
PENĚŽNÍ ÚSTAV/BANKERS:  
GE Capital Bank a.s.  
Č.Ú./ACC.No.: 1723902-504/0600

Přemysl Panuška, Ústřední trenér ČVS