



ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

Praha, 8.3.2011

Věc: Pozvánka na školení trenérů veslování – licence B - specializace

Program:

Pátek 25.3. 2011

10:00 Zahájení školení
Rozcvičení
Druhy aerobního tréninku
Určování tréninkových pásem
Technika veslování, seřízení lodí
16:30 Předpokládaný konec přednášek

Sobota 26.3. 2011

9:00 Zahájení sobotního bloku přednášek
Plánování a periodizace tréninkového procesu
Model silové přípravy ve veslování
Ohebnost a protahovací cvičení
Vyladění sportovní formy
Základy výživy
Úprava hmotnosti

Přihlášky zasílejte na sekretariát ČVS do 20.3. 2011. Poplatek za školení - 700,- Kč je možné zaslat převodem na účet ČVS, nebo složit přímo při zahájení školení v hotovosti. Školení proběhne v učebně č. 215 v budově ČSTV v Praze na Strahově.

Přemysl Panuška
Ústřední trenér ČVS

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
/Czech Rowing Association/
Zátokova 100/2
160 17 PRAHA 6 - Strahov
TEL. 2330 17 415
FAX: 25721 0847
E-mail: veslo@cstv.cz
IČO: 48136794
PENĚŽNÍ ÚSTAV/ BANKERS:
GE Capital Bank a.s.
Č.Ú./ACC.No.: 1723902-504/0600