

Seminář sekce plavání ČSPS

2.- 3.10.2010

Brandýs n. Labem

sportovní centrum

sobota 2.10. 2010

12.00 – 12.30 prezentace

Program semináře :

- | | | |
|------------------|---|--|
| 1. 13.00 – 15.00 | laktátová křivka; její interpretace | ing. Václav Kliner, CSc. |
| 2. 15.00 - 15.45 | dotazy, diskuse | |
| 3. 15.45 – 16.00 | přestávka | |
| 4. 16.00 – 18.00 | swimfit trénink (posilování pro plavce) | Bc. Ladislav Vencálek
Bc. Klára Václavíková
Jiří Vlček |
| 5. 18.00 – 18.15 | dotazy, diskuse | |
| 6. 18.30 | večeře | |

neděle 3.10.2010

8.00 – 8.30 prezentace

- | | | |
|------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 1. 8.30 – 10.00 | koučování (tréninku) | PhDr. Pavel Humpolíček, PhD. |
| 2. 10.00 – 10.15 | diskuse, dotazy | |
| 3. 10.15 – 10.30 | přestávka | |
| 4. 10.30 – 12.00 | jednání s problémovými závodníky | |
| 5. 12.00 – 12.15 | dotazy, diskuse | |
| 6. 12.15 | oběd | |

za VSP ČSPS
Mgr. Jaromír Kábrt
předseda

p.s. účast na semináři je povinná pro trenéry z oddílů dotovaných ČSPS