



# ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátokova 100/2, 169 00 Praha 6

IČ: 62933485, DIČ: CZ62933485

---

## Pozvánka na školení trenérů III. třídy

**Termín školení: 1. – 3. července 2022 (pátek až neděle)**

**Místo školení: Sportovní Centrum Nymburk,  
Sportovní 1801, Nymburk 288 35**

**Cena: 4.000,-Kč (včetně ubytování na dvě noci a stravy )**

**Kapacita školení: Max. 20 osob**

**Konečný termín zaslání přihlášek: Do 1. června 2022**

**Podmínky přijetí: dle směrnice ČSST pro získání licence trenérů III. Třídy**

Věk 20 let

pČlen ČSST

Zaslaná vyplněná a podepsaná přihláška se všemi náležitostmi na email:

nominace.csst@gmail.com

Zaplacení školného na účet ČSST

---

### **Průběh školení:**

Na školení bude v průběhu jednoho víkendu (pátek až neděle) probíhat teoretické i praktické seznámení s technikou jednotlivých disciplín a použitím podpůrného vybavení v silovém trojboji pro divizi RAW i EQ. Dále bude seznámení s novými pravidly silového trojboje IPF a soutěžním řádem ČSST, seznámení s důležitými informacemi pro administrativu při národních i mezinárodních závodech, seznámení s nejmodernějšími doplňky výživy, základy výživy a seznámení se silovými tréninky a programování tréninků a první pomoci. Předběžný harmonogram školení je součástí pozvánky. Školení bude ukončeno testem.

---

sekretariát GSM: +420 723 370 479, e-mail: [cpf@powerlifting.cz](mailto:cpf@powerlifting.cz)

předseda GSM: +420 606 911 991

[www.powerlifting-csst.cz](http://www.powerlifting-csst.cz)

## **Novinka:**

Po domluvě s komisí rozhodčích, dostanou účastníci kurzu, kteří budou mít zájem, možnost složit i teoretickou zkoušku na rozhodčího II. třídy. Praktickou zkoušku si pak po domluvě s předsedkyní komise rozhodčích Petrou Švadlenkovou, můžou udělat kdykoliv v průběhu závodní sezony. Ten, kdo bude mít zájem o složení zkoušky i na rozhodčího, stačí do přihlášky na trenéra toto napsat do poznámky. Dále si mohou účastníci kurzu objednat trenérské oblečení, bílé tričko s nápisem trenér ČSST a logem svazu a černé kraťasy s logem svazu. Do poznámky v přihlášce je nutné napsat, že oblečení chcete a napsat svou velikost. Oblečení se bude platit na místě v hotovosti.

## **Instrukce:**

Přednášky, praxe, ubytování i strava bude vše na jednom místě v areálu Sportovního centra Nymburk, Sportovní 1801, 288 02 Nymburk.

Sebou si všichni přivezte veškeré vybavení, jako na závody, případně expandery, rollery atd. Dále psací potřeby a 1 x fotografii. Pro další info kontaktovat Milana Špingla: Tel: 702091004, email: [nominace.csst@gmail.com](mailto:nominace.csst@gmail.com)

V Praze dne 22. 4. 2022

Milan Špingl  
předseda Reprezentační komise ČSST



# ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátokova 100/2, 169 00 Praha 6

IČ: 62933485, DIČ: CZ62933485

---

## Program školení

### Časový harmonogram

#### Pátek:

09:00 - 09:30	Prezentace
09:30 - 10:30	Přednáška - trenérský kodex
10:30 - 12:00	Přednáška - administrativa při závodech
12:00 - 13:00	Oběd
13:00 - 14:30	Přednáška - základy výživy
14:30 - 15:30	Přednáška - prevence dopingů
16:00 - 19:30	Praxe - rozcvička a příprava na trénink
19:30 - 20:00	Večeře

#### Sobota:

09:00 - 10:00	Přednáška - první pomoc
10:00 - 12:00	Praxe - dřep
12:00 - 13:00	Oběd
13:00 - 15:30	Přednáška - silový trénink
16:00 - 19:30	Praxe - benchpress, mrtvý tah
19:30 - 20:00	Večeře

#### Neděle:

09:00 - 11:30	Přednáška – pravidla silového trojboje IPF
12:00 - 13:00	Test
13:00 - 14:00	Oběd
14:00 - 15:00	Vyhodnocení testu, předání certifikátů a trenérských průkazů,

*Pořadatel si vyhrazuje právo na možnost změny časového harmonogramu.*