



ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátopkova 100/2, 169 00 Praha 6

IČ: 62933485, DIČ: CZ62933485

Pozvánka na školení trenérů III. třídy

Termín školení: 1. – 3. 12. 2023 (pátek až neděle)

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

Cena: 4.500,-Kč (včetně ubytování na dvě noci a stravy)

Kapacita školení: max. 20 osob

Konečný termín zaslání přihlášek: do 20. 10. 2023

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

Věk 18 let

Člen 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. Předběžný harmonogram školení je součástí pozvánky. Školení bude ukončeno testem.

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, napíše tuto skutečnost do přihlášky na trenéra do poznámky.

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

V Praze dne 20. 7. 2023

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 - 11:00	Přednáška – trenérský kodex
11:00 - 12:30	Přednáška – základy výživy
12.30 - 13:30	Oběd
13:30 –15:30	Přednáška – Administrativa
15:30 –19:30	Praxe – Dřep, rozcvička a příprava na trénink
19:30 - 20:00	Večeře

Sobota:

09:00 - 12:00	Přednáška – Silový trénink
12:00 - 13:00	Oběd
13:00 - 14:30	Přednáška - prevence dopingu
14:30 - 19:00	Praxe – dresy, benchpress, mrtvý tah
19:00 - 20:00	Večeře

Neděle:

09:00 - 12:00	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.