



ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátokova 100/2, 169 00 Praha 6

IČ: 62933485, DIČ: CZ62933485

Pozvánka na školení trenérů III. třídy

<u>Termín školení:</u>	12. – 14. 1. 2024 (pátek až neděle)
<u>Místo školení:</u>	Sportovní centrum Nymburk, Sportovní 1801, Nymburk 288 35
<u>Cena:</u>	4.500, -Kč (včetně ubytování na dvě noci a stravy)
<u>Kapacita školení:</u>	max. 20 osob
<u>Volná místa:</u>	3 (seznam přihlášených zde).

Konečný termín zaslání přihlášek: do 20. 12. 2023

Podmínky přijetí:

Dle směrnice ČSST pro získání licence trenérů III. Třídy:

- Věk 18 let
- Člen ČSST
- Zasláná vyplněná a podepsaná přihláška se všemi náležitostmi na email: nominace.csst@gmail.com
- Zaplacení školného (po vystavení faktury)

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. Tématem bude dále seznámení s novými pravidly silového trojboje IPF, Soutěžním řádem ČSST, seznámení s důležitými informacemi pro administrativu při národních i mezinárodních závodech, nejmodernějšími doplňky výživy, základy výživy a seznámení se silovými tréninky a programování tréninků. Předběžný harmonogram školení je součástí pozvánky. Školení bude ukončeno testem.

sekretariát GSM: +420 723 370 479, e-mail: cpf@powerlifting.cz

předseda GSM: +420 606 911 991

www.powerlifting-csst.cz

Instrukce:

Přednášky, praxe, ubytování i strava bude probíhat v areálu Sportovního centra Nymburk, Sportovní 1801, 288 02 Nymburk. Všem účastníkům doporučujeme, vzít si sebou veškeré vybavení, které používají na soutěžích, případně i expandery, rollery atd. Dále psací potřeby a 1 x fotografii. Pro další info kontaktovat Milana Špingla: Tel: 702091004, email: nominace.csst@gmail.com

Přihlášení účastníci:

Žádáme účastníky kurzu školení trenérů III. třídy, kteří se přihlásili již dříve na prosincový termín, aby své přihlášky potvrdili na email: nominace.csst@gmail.com do 20. 12. 2023. Pokud někomu z přihlášených nebude nový termín vyhovovat, může zaslat omluvit, přičemž mu bude přednostně nabídnutý další termín v roce 2024.

V Praze dne 29. 11. 2023

Milan Špingl
Předseda Reprezentační komise a metodiky ČSST



ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátokova 100/2, 169 00 Praha 6

IČ: 62933485, DIČ: CZ62933485

Program školení

Časový harmonogram

Pátek:

09:00 - 10:00	Prezentace
10:00 - 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.