



ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátokova 100/2, 169 00 Praha 6

IČ: 62933485, DIČ: CZ62933485

Pozvánka na školení trenérů III. třídy

- Termín školení:** 22. – 24. 3. 2024 (pátek až neděle)
- Místo školení:** S-centrum Benešov
U Vodárny 2215, 256 01 Benešov
- Cena:** 4.500, -Kč (v ceně je započítáno ubytování na dvě noci a stravování)
- Kapacita školení:** 20 osob
- Přihlášení účastníci:** [zde](#)

Konečný termín zaslání přihlášek: do 20. 2. 2024

Podmínky přijetí:

Dle směrnice ČSST pro získání licence trenérů III. třídy:

- Věk 18 let
 - Člen ČSST
 - Vyplněná a podepsaná přihláška se všemi náležitostmi zaslaná na email: nominace.csst@gmail.com
 - Zaplacení školného na základě vystavěné 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 a stravování bude zajištěno v areálu S-centrum Benešov. Účastníkům se doporučuje mít sebou vybavení, které využívají na soutěži, případně i expandery a rollery. Pro účely testu a vystavení trenérské průkazu je nutné mít sebou psací potřeby a fotografii.

Pro další informace je možné kontaktovat Milana Špingla:

Tel: 702091004

E-mail: nominace.csst@gmail.com

V Praze dne 21. 1. 2024

Milan Špingl
Předseda Reprezenční 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 - 09:30	Prezentace
09:30 - 13:00	Praxe – rozcvička a příprava na trénink
13:00 - 14:00	Oběd
14:00 - 16:00	Přednáška – administrativa
16:00 - 19:00	Praxe – SBD
19:00 - 20:00	Večeře

Sobota:

09:00 - 12:00	Přednáška – silový trénink
12:00 - 13:00	Oběd
13:00 - 16:00	Praxe – dresy, motání bandáží
16:00 - 18:00	Přednáška – základy výživy
18:00 - 19:00	Přednáška – trenérský kodex
19:00 - 20:00	Večeře

Neděle:

09:00 - 10:00	Přednáška – prevence dopingu
10:00 - 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.