



ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátokova 100/2, 169 00 Praha 6

IČ: 62933485, DIČ: CZ62933485

Pozvánka na školení trenérů III. třídy

Termín školení: 4. – 6. 7. 2025 (pátek až neděle)

Místo školení: S Centrum Benešov
U Vodárny 2215, 256 01 Benešov

Cena: 5.000, -Kč
V ceně je zahrnuto i ubytování na dvě noci včetně zajištěného stravování (snídaně, obědy, večeře)

Kapacita školení: max. 35 osob

Volná místa: 30

Konečný termín zaslání přihlášek: do 25. 6. 2025

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 na základě vystavené 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. Školení bude dále zaměřeno na seznámení s novými pravidly silového trojboje IPF a soutěžním řádem ČSST. Prostor dostanou přednášky obsahující důležité informace o administrativě při národních i mezinárodních soutěžích,

sekretariát GSM: +420 604 655 852, e-mail: cpf@powerlifting.cz

předseda GSM: +420 606 911 991

www.powerlifting-csst.cz

nejmodernějších doplňcích výživy, základech výživy a silovými tréninky včetně programování tréninků.

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

Instrukce:

Přednášky, praxe, ubytování i strava proběhne na jednom místě v areálu Sportovního centra v Benešově, U Vodárny 2215, 256 01 Benešov. Doporučujeme, aby si sebou všichni přivezli veškeré soutěžní vybavení a další pomůcky, jako například expandery, rollery, dresy atd. Nezapomeňte též na psací potřeby a jednu fotografii z důvodu umístění do trenérského dokladu.

V případě dalších dotazů kontaktujte Milana Špingla: Tel: 702091004, email: nominace.csst@gmail.com

V Praze dne 14. 5. 2025

Milan Špingl
Předseda komise rozhodčích 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 - 14:30	Praxe – rozcvička a příprava na trénink SBD
14:30 – 15:30	Oběd
16:00 - 18:30	Přednáška – administrativa
18:30 – 19:30	Přednáška – prevence dopingů
19:30 - 20:00	Večeře

Sobota:

09:00 - 13:00	Praxe – SBD, dresy, motání bandáží
13:00 - 14:00	Oběd
14:00 - 17:00	Přednáška – Silový trénink
17:00 - 19:00	Přednáška – Výživa a suplementace
19:00 - 20:00	Večeře

Neděle:

09:00 - 10:00	Přednáška – trenérský kodex
10:00 - 13:00	Přednáška – pravidla silového trojboje IPF
13:00 - 14:00	Oběd
14:00 - 15:00	Test
15:00 - 16:00	Vyhodnocení testu, předání certifikátů a trenérských průkazů,

Pořadatel si vyhrazuje právo na možnost změny časového harmonogramu.