

## Seminář č. 1

# Řízení a metodika běžeckého tréninku

## Základy, novinky a zkušenosti

### Komu je seminář určen?

- Kondičním běžcům, kteří by rádi rozšířili své tréninkové poznatky a zlepšili svůj trénink i kondici.
- Trenérům kondičních běžců, kteří by se chtěli zdokonalit v individuálním řízení tréninku včetně specifík trenérské práce. Intuice už ani u kondičních běžců nestačí.
  - Instruktorům fitness

### Co je obsahem semináře?

- Jaké metody tréninku používat?
  - Jak efektivně zlepšit kondici a výkonnost?
- Práce s tepovou frekvencí, watt, spotřebou kyslíku, krevním laktátem a dalšími fyziologickými parametry
  - Jak skutečně u klienta určit „spalovací“ zónu?
  - Kdy obecné vzorečky pro výpočet zóny platí a kdy ne?
- Jednoduchá diagnostika – jak otestovat klienta nebo sebe sama?
  - Laboratorní diagnostika a EKG
  - Nejčastější chyby v řízení tréninku a příklady z praxe
  - Praktické ukázky vybraných diagnostických postupů
- Práce se sportesterem, wattmetrem, akcelerometry, chytrými telefony

Kromě mnoha příkladů řízení tréninku z praxe Vás naučíme jak prakticky pracovat s tepovou frekvencí, výkonem, spotřebou kyslíku i krevním laktátem. Odpovíme Vám na vše, co Vás o efektivním řízení tréninku zajímá.

**Lektoři:** Mgr. Aleš Tvrzník

**Doporučená literatura:** TVRZNÍK, A., GERYCH, D. **Velká kniha běhání.** Grada, 2014, ISBN 978-80-247-4872-6 (k dostání na místě)

**Termín a místo:** 19.5.2018 od 9 do 16 hodin, **Vital Praha**, Nedvězská 2223/29, nedaleko metra Skalka, Praha 10, 100 00, max. 15 osob

**Přihlášky a cena:** přihlášky do 14 ti dnů před seminářem spolu s platbou **1900,-** na účet č. 107-7710640207/0100 (do zprávy pro příjemce uveďte své jméno). V případě neúčasti nevzniká nárok na vrácení platby. Platbu nelze převádět na jiný seminář.

**Co na semináři získáte:** skripta, malé občerstvení a kromě osvědčení o jeho absolvování mnoho nových poznatků i praktických zkušeností

**Garantem školení je Metodická komise Českého atletického svazu**