



# Trenér kondičního běhu

## 3. třídy

### Komu je základní školení určeno?

- Samotným kondičním běžcům, kteří si chtějí rozšířit teoretické poznatky i vylepšit praktické dovednosti a seznámit se s novinkami v oblasti kondičního běhu.
- Běžcům, kteří by rádi sdělovali svoje zkušenosti ostatním, ale doposud nemají žádnou kvalifikaci ani zkušenosti s vedením jiných běžců.
- Podmínkou účasti je členství v Českém běžeckém klubu nebo atletickém oddílu.

### Co je obsahem školení?

- 8 hodin teorie a 4 praxe (pátek až neděle)
- Teoretický úvod do anatomie, fyziologie, biomechaniky a sportovního tréninku
  - Psychologické základy práce s klientem/svěřencem
    - Pohybový aparát a prevence jeho přetěžování
      - Základy sportovní výživy
  - Praktické základy techniky běhu a běžeckých průpravných cvičení
    - Výběr běžecké obuvi
- Práce s tepovou frekvencí, wattly, spotřebou kyslíku a krevním laktátem
  - Zásobník průpravných a kompenzačních cvičení
    - Běžecký strečink a posilování
      - Zásady první pomoci

### Co na školení získáte?

- Mnoho nových poznatků i praktických zkušeností
  - Poznáte nové běžecké přátele a kolegy
- Stanete se součástí komunity trenérů kondičního běhu
- Na základě závěrečné zkoušky oficiální certifikát ČAS
- Kontakt na špičkové odborníky a metodickou podporu ČAS

### Lektoři

Mgr. Aleš Tvrzník, PhDr. David Gerych, Mgr. Václav Kain, PhDr. Milena Bučková,  
Mgr. Marcela Lajnerová – Bartoňová, Bc. Jana Svatošová

### **Místo a ubytování**

Jizerské hory - **Penzion Vital** ([www.penzion-vital.cz](http://www.penzion-vital.cz)), K Fojtce 154, Radčice u Krásné Studánky, penzion se standardními dvoulůžkovými pokoji a mezonetovými apartmány s vlastní koupelnou a WC.

### **Program**

Začíná v pátek v 17,30 večerí a končí v neděli cca v 15,30 závěrečnou zkouškou. Kromě přednášek jsou obsahem i praktická cvičení venku. Sebou si vezměte dvoje sportovní oblečení a obuv.

### **Cena**

**4.900,- Kč** zahrnuje ubytování, plnou penzi, odborný program - lektorné, regeneraci - vířivku, v případě úspěšného složení zkoušky v závěru kurzu i Certifikát Trenéra kondičního běhu ČAS 3. třídy.

### **Platba a platební podmínky**

Platbu je nutné uhradit nejpozději měsíc před termínem školení (rozhodující je datum připsání částky na účet) na číslo účtu: **7786860003/4000** .

Na vyžádání zašleme fakturu na Váš email.

V případě nenaplnění kurzu (minimální počet účastníků je 10, max. 15 osob) se zaplacené kurzovné vrací. O této skutečnosti včetně nabídky náhradních termínů budou již přihlášení účastníci včas informováni.

### **Storno poplatky**

V případě neúčasti ze závažných důvodů, a to s odůvodněním do 5ti dnů před kurzem, je možnost převodu kurzovného na jiný termín (příští rok) bez storno poplatku. V případě pozdějšího zrušení (méně než 5 dnů před zahájením kurzu), nedojezdu nebo neúčasti na kurzu jsme nuceni účtovat storno poplatek ve výši 100% celkové ceny kurzu.

### **S sebou nezapomeňte**

Psací potřeby, sportovní oblečení a obuv, plavky, podložku na cvičení (karimatku).

### **Doporučená literatura**

- TVRZNÍK, A., GERYCH, D. **Velká kniha běhání**. Grada, 2014, ISBN 978-80-247-4872-6 (možnost zakoupení přímo na místě konání kurzu)
- VINDUŠKOVÁ, J. (editor) aj. **Abeceda atletického trenéra**. 1. vyd. Edice Atletika. Praha: Olympika, 2003. 284 s. ISBN 80-7033-770-2.

**Další informace na:** [info@vital-praha.cz](mailto:info@vital-praha.cz) nebo tel: 773 132 859