



ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE

ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN IIHF - 1908 - FOUNDING MEMBER OF THE IIHF

CZECH ICE HOCKEY ASSOCIATION

ČSLH ve spolupráci s HC Tábor a Fit Studiem O.K. pořádá
doškolovací seminář trenérů ledního hokeje,
který je určen k prolongaci všech trenérských průkazů ČSLH.

Téma : **Kondiční příprava hráčů ledního hokeje, psychika, regenerace**

Kdy : **V sobotu 23.4.2016 v době od 09:00 hodin do 14:00 hodin**

Kde : **ZIMNÍ STADION – V. Soumara 2300, Tábor 3**

08:30 – 08:50 hodin PREZENCE ÚČASTNÍKŮ

**09:00 – 14:00 hodin Přednáška na téma Kondiční příprava hráčů LH
Bc. Aleš Pařez – kondiční trenér HC Bílí tygři Liberec**

- a) **Pohyb** teoretická i praktická část, které pohyby vybrat, periodizace, pauzy, opakování, problémy s cvičením na strojích
- b) **Psychika** myšlení hráče LH
- c) **Regenerace** spánek, klid, doplňky, meditace, relaxace, kompenzační cvičení
- d) **Praktická část** kondiční trenér **Bc. Aleš Pařez - Mgr. Olga Kundrátová**

Vzít s sebou : psací potřeby, sportovní oblečení, obuv do tělocvičny

CENA : **300,- Kč,**
(v případě prodloužení trenérského průkazu navíc 200,-Kč + foto)

KONTAKTNÍ OSOBA : **Štěpán Kadilák - HC Tábor, tel : 774 252 522**

PŘIHLÁŠKY: **nejdéle do 10.4. 2016 na email : stepankadilak@centrum.cz**

Luděk Pavelka
sekretář JČ KVV ČSLH



Český svaz ledního hokeje
JIHOČESKÝ
krajský výkonový výbor

Štěpán Kadilák
vedoucí semináře
MT : 774 252 522

EM : stepankadilak@centrum.cz

Český svaz ledního hokeje z.s.

Harfa Office Park

Českomoravská 2420/15

190 00 Praha 9

Tel.: +420 211 158 000

Fax: +420 211 158 031

e-mail: office@czechhockey.cz www.cslh.cz

Jihočeský KVV ČSLH

Skuherského 14, p.s. 52

370 04 České Budějovice

e-mail: ks-jihocesky@cslh.cz

Tel.: +420 603 148 895

www.jihoceskykraj.cslh.cz