



Pozvánka

Seminář trenérů v Hradci Králové

Téma: KONDICE A REKONDICE HRÁČŮ LEDNÍHO HOKEJE

Termín: 1. února 2016
Místo: UHK fakulta TVS, Pivovarská flošna, Hradec Králové
Odkaz na mapu: <http://mapy.cz/zakladni?x=15.8428996&y=50.2036591&z=18>

Program semináře:

9:00 Prezence
9:30 – 10:30 **Nejčastější zdravotní problémy hráčů ledního hokeje** - Barbora Krajsová /učebna/
10:40 – 12:15 **Rekondice hráčů, návrat po zranění** - PhDr. Radim Jebavý Phd. /učebna/
12:15 - 13:15 Oběd
13:15 – 16:30 **Regrese v plyometrickém tréninku** - B. Krajsová M.Iterský, M.Voda
Unilaterální trénink dolních končetin
Stabilizace pohybu CORE
16:30 - 17:30 **Work shop - diskuse, výměna informací**
17:30 Předpokládané ukončení semináře

Přednášející:

Mgr. Barbora Krajsová – Fyzioterapeut CZE U 20, HC SPARTA PRAHA
PhDr. Radim Jebavý Ph.D. - FTVS UK PRAHA – Kondiční konzultant hráčů NHL
Marián Voda - Kondiční trenér HC MOUNTFIELD
Martin Iterský - Kondiční trenér HC SPARTA PRAHA

Platba a přihlášky:

Seminář je bezplatný, kapacita semináře je 20 míst.
Přihlášky posílejte sl. Kobzové na email: kobzova@czehockey.cz.

Český svaz ledního hokeje z.s.

Harfa Office Park
Českomoravská 2420/15
190 00 Praha 9
e-mail: office@czehockey.cz

Tel.: +420 211 158 000
Fax: +420 211 158 031
www.cslh.cz