



POZVÁNKA

na

Workshop trenérů/trenérek hodů kladivem

sekce vrhu a hodů TR ČAS

Místo: **Sporthotel Relax, Veletov 106, 280 02, Kolín**

Sraz účastníků: **v místě konání v 11:30 hodin**

Datum a čas: **sobota 2. 12. – neděle 3. 12. 2023**

Parkování: *parkoviště Sporthotelu a podél atletického tunelu*

Ukončení akce: nejpozději v neděli 3. 12. v 15 hodin

Počet kreditů v rámci obnovy trenérské licence: **5 kreditů**

Přihláška: <https://registr.atletika.cz/TrainingRegistration/Registration/503>,

nejpozději do 17. 11. 2023

Poplatek: bez poplatku (*veškeré náklady hrazeny ze sekce kladiva /1x snídaně, 2x oběd, 1x večeře, 1x nocleh*)

Pro koho je setkání určeno: *trenéři kladiva + pozvání TOP závodníci / bývalí čeští reprezentanti (do maximálního počtu 30 osob)*

Program:

1. Společný oběd ve 12:00 hodin
2. Prezence účastníků, seznámení s programem /Lucie Plašilová, Dušan Král/
3. Ukázka posilovacích a průpravných cvičení zaměřené na hod kladivem (*aktivní zapojení všech účastníků*)
4. Technika posilovacích cviků /trh, přemístění, dřep/ - Tereza Králová
5. Odbíjená všech účastníků
6. Kulatý stůl – poznání a upevnění spolupráce všech trenérů/trenérek hodů kladivem

Cílem tohoto setkání bude zejména, seznámení s trenéry hodů kladivem napříč ČR a bývalými závodníky a prodiskutovat problémy v nácviu techniky hodů kladivem a plánování tréninkového procesu.

Na setkání v hojném počtu účastníků se těší

Lucie Plašilová – lpasilova@atletika.cz

Dušan Král – kraltturnov@seznam.cz