



OŠTĚPAŘSKÝ SEMINÁŘ PODZIMNÍ A ZIMNÍ PŘÍPRAVA MLADÝCH OŠTĚPAŘŮ



Jak házet, když nejde házet oštěpem?

Čím vším může házet mladý oštěpař?

Jak zpevňovat tělo před jarním házením?

Co vše by měl mladý oštěpař umět jiného?

Jak by se měl mladý oštěpař starat o své tělo?

Takové a další otázky se pokusíme zodpovědět a samozřejmě toho hodně ukázat.

Kdo bude na otázky odpovídat?

**Martin Svoboda – dlouholetý trenér mládeže oštěpu a překážek,
a hlavně**

**Nikola Tomečková – Brejchová – bronzová dáma českého oštěpu,
držitelka českého rekordu,
dokud ji nepřekonala Barbora Špotáková**

Kde a kdy se seminář koná?

Ve Vlašimi v sobotu 6.11.2021 od 9:00 do 17:00 na atletickém stadionu Na Lukách.

Pro koho je seminář určen?

Hlavně pro trenéry oštěpu, ať už si chtějí prodloužit kvalifikaci, nebo jen rozšířit své vědomosti.

Pokud s sebou chcete vzít své svěřence do věku 18 let, tak budou vítáni.



Cena semináře je 700 Kč, včetně poplatku na prodloužení kvalifikace.