

## Seminář „Podzimní a zimní příprava mladých oštěpařů“

### Program

9:00	9:15		začátek – administrace
9:15	10:00	T1	Teorie – co dělat na podzim a co v zimě – koordinační cviky, zpevňování, alternativní odhody uvnitř, posilování
10:00	11:20	P1	Praktické cvičení – navazuje na předchozí teorii
11:30	12:00	T2	Teorie – na čem pracovat v podzimním a zimním období, kdy nejde házet oštěpem, nebo omezeně – hody lehčím a těžším oštěpem, pruty, míčky, rytmus nohou
12:00	13:00		Prostor na oběd
13:00	13:45	T3	Teorie – protahovací cvičení, kompenzace, zdravotní prohlídky a rehabilitace
13:55	14:40	P3	Praktické cvičení – ukázky cvičení navazující na předchozí teorii
14:50	16:20	P2	Praktické cvičení – navazuje na předobědovou teorii – různé odhody, rytmus nohou
16:30	17:15	P4	Praktické cvičení – další podpůrné cvičení, které je dobré pro mladé oštěpaře – odrazy, překážky, koule

### Lektoři:

Nikola Brejchová – T1, T2, P1, P2, P4

Martin Svoboda – T1, T2, P1, P2, P4

Dita Matoušková Fyzio – T3 a P3