



Trenérská škola 2023–2025 – 2. ročník

Veřejná přednáška 21. 3. 2025

Termín: **21. 3. 2025 od 8:45 hodin**

Vedoucí školení: Jan Feher, mobil: 604 919 907, email: jfeher@atletika.cz

Místo výuky: **Atletický tunel u posilovny 8:45-10:15 + učebna U 10 10:30-12:00**
UK FTVS – José Martího 269/31, Praha 6, 16252

Přihláška: [Zde – případně přes kalendář akcí ČAS](#)

Program:

Lektor: Jan Veleba (Tj Dukla Praha)

Držitel českého rekordu na 100 m a trenér

Trenér Matyáše Košky, Stanislava Jíry, Barbory Šplechtnové,
Kláry Sobotkové, Filipa Jarolímka, Davida Koláře a Matyáše Vaňka



8,45 – 10,15 – Praktická lekce (atletický tunel): **Trénink a zdokonalování hladkého sprintu**

10,30 - 12,00 – Teoretická lekce (učebna U 10):

Skladba tréninkové jednotky, mikrocyklu a přístup k plánování RTC u hladkého sprintu na nejvyšší výkonnosti.

V případě dotazů jsem Vám k dispozici a těším se na Vás

S pozdravem
Mgr. Jan Feher
vedoucí školení