

Český svaz silového trojboje pořádá

1. soustředění talentované mládeže a reprezentace

Vzhledem k tomu, že v současné době není mnoho zkušených trenérů v silovém trojboji, mohlo by spoustu z Vás zajímat toto soustředění. Toto první soustředění je zejména pro talentovanou mládež a reprezentaci, ale využít ho může každý závodník v silovém trojboji, který je registrován pod ČSST. Na soustředění bude v průběhu jednoho víkendu (pátek až neděle) probíhat teoretické i praktické seznámení s použitím podpůrných vybavení v silovém trojboji (dresy, bandáže, technika). Dále seznámení s novými pravidly silového trojboje, seznámení s důležitými informacemi pro administrativu při mezinárodních závodech, seznámení s nejmodernějšími doplňky výživy, základy výživy a tréninkovými technikami. Zároveň je to setkání, na kterém si všichni účastníci mohou vzájemně předávat své zkušenosti a seznámit se.

Ubytování, strava a teoretická výuka bude zajištěna v prostorách Hotelu Chodov na Praze 4 a praktická část v Eagle Fitness v Praze 9 - Hloubětíně. V průběhu soustředění bude zajištěno občerstvení výrobky od různých výrobců, poskytnuté firmou Ronnie.cz. Každý účastník soustředění dostane dárek. V průběhu praktické části bude zajištěn masér, takže všichni, co budou mít zájem, se mohou nechat namasírovat, nebo zatejnovat, dle aktuálních potíží. Soustředění bude prozatím omezeno na kapacitu 14 osob. V případě velkého zájmu se může soustředění opakovat. Bližší info získáte na tel: 722 509 180 nebo na email: freezer26@seznam.cz, ondrej.houzvicka@gmail.com . **Vybraní reprezentanti, kterým bude zaslána pozvánka, mají soustředění hrazeno ČSST.**

Místo konání:

Praktická část: Eagle Fitness, Nedemlejnská 600, Praha 9

Strava a ubytování: Hotel Chodov, Mírového hnutí 2137, Praha 4

Cena: 2.500,-kč. V ceně je zahrnuto ubytování i strava po celý den.

Termín: 21.-23.srpna 2015

Časový harmonogram

Pátek:	11:00 - 12:00	Prezentace
	12:00 - 13:00	Oběd
	13:30 - 16:30	Přednáška dřep
	17:00 - 20:00	Trénink
	21:00	Večeře a diskuse
Sobota:	10:00 - 12:00	Přednáška pravidla a novinky IPF atd.
	12:00 - 13:00	Oběd
	13:30 - 17:00	Přednáška benchpress a mrtvý tah
	17:30 - 20:30	Trénink
	21:00	Večeře a diskuse
Neděle:	10:00 - 11:00	Přednáška doping
	11:00 - 13:00	Přednáška výživa a doplňky výživy
	13:00 - 14:00	Oběd
	14:00	Ukončení soustředění odjezd domů

Přednášející:

Milan Špingl – předseda reprezentační komise, instruktor fitness a kulturistiky, dlouholetý reprezentant

Mgr. Tomáš Šárik – předseda disciplinární komise, fyzioterapeut, trenér sil. Trojboje IPF, dlouholetý reprezentant

Ing. Ondřej Houžvička – instruktor fitness, trenér sil. Trojboje IPF, juniorský reprezentant, manager obchodu Ronnie.cz,