

**Fyzio fitness pro lukostřelce v praxi**

Praktický seminář

**Datum:** 19.3.2022

**Místo:** Chrpasport, Krejnická 21, Horní Roztyly - Praha 4

**Trenéři:** Martin Kubec, Dominik Masný

**Vybavení:** sportovní oblečení na cvičení, čistá obuv (ve fitcentru jsou šatny), psací potřeby, zápisník atd.

**Cena:** **800kč**

Platba workshopu proběhne bankovním převodem před konáním akce. Platební údaje obdrží přihlášeni zájemci ihned po uzavření přihlášek.

**Přihlášky:** jmenovité přihlášky zašlete emailem na adresu

michal.bidlo@czecharchery.cz

**Termín přihlášek:** **2.3.2022**

Minimální počet přihlášených pro uskutečnění semináře je 20osob. Kapacita semináře je 30 osob. Zájemci budou přihlášeni v pořadí dle data a času přijetí přihlášky.

**Program:**

9:00 - 10:30 Kompenzační cvičení pro lukostřelce s využitím vybavení ve fitness centrech

10:30 - 12:00 Kondiční cvičení pro lukostřelce se zaměřením na zvýšení silové funkční rezervy

12:00 - 13:30 Pauza na oběd

13:30 - 15:00 Rozcvičení vhodné pro lukostřelce před tréninkem / závodem s pomocí vlastní váhy

15:00 - 16:00 Posilování s balančními pomůckami a TRX

16:00 - 16:30 Závěrečná diskuze

**Trenéři:**

**Martin Kubec**

* Fyziofitness trenér v Centru pohybové medicíny prof. Pavla Koláře
* Lektor ve Fitness Institut Tonus (školení pro trenéry fitness)
* Instruktor ve Fitness centru Chrpa
* Trenér a konzultant SCM a RD ČLS

**Dominik Masný**

* Fyziofitness trenér v Centru pohybové medicíny prof. Pavla Koláře
* Konzultant Českého basketbalového svazu
* Instruktor ve Fitness centru Chrpa
* Trenér členů RD ČLS
* Certifikovaný trenér DNS