



ČESKÝ
LUKOSTŘELECKÝ
SVAZ

Fyziio fitness pro lukostřelce v praxi

Praktický seminář

- Datum:** 15.4.2023
- Místo:** Chrapasport, 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:** **1200kč**
- Platba workshopu proběhne bankovním převodem před konáním akce. Platební údaje obdrží přihlášení zájemci, ihned po uzavření přihlášek.
- Přihlášky:** jmenovité přihlášky zašlete emailem na adresu
michal.bidlo@czecharchery.cz

Termín přihlášek: 2.4.2023

Minimální počet přihlášených pro uskutečnění semináře je 15 osob. Kapacita semináře je 30 osob.

Program:

9:00 - 12:00 Kompenzační a kondiční cvičení pro lukostřelce s využitím vybavení ve fitness centrech

12:00 - 13:30 Pauza na oběd

13:30 - 14:00 Aktivace HSS (hlubokého stabilizačního systému) pomocí dýchání

14:00 - 16:00 Cviky na aktivaci a kompenzaci vhodné pro lukostřelce před nebo po tréninku / závodu s pomocí vlastní váhy

Posilování s balančními pomůckami a TRX (v multifunkčním sále)

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
- Certifikovaný trenér DNS

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