



Český lukostřelecký svaz

Trenérsko-metodická komise

Seminář fyzio-fitness pro lukostřelce v praxi (termín pro začátečníky)

Zveme vás na seminář Fyzio-fitness zaměřený na rozvoj fyzické kondice. Naučíte se kompenzační a kondiční cvičení s fitness vybavením, aktivaci hlubokého stabilizačního systému pomocí dýchání a posilování s TRX a balančními pomůckami, aktivaci a kompenzaci před i po tréninku. Seminář je zaměřený na zájemce (trenéry, střelce, rodiče) s minimální přechozí zkušeností v této oblasti nebo jako zopakování pro zkušenější.

Termín: 5.4.2025

Místo: Akademik Fitness, U Sportovní haly 2, 779 00 Olomouc

Pomůcky: Sportovní oblečení na cvičení, čistá obuv, psací potřeby, zápisník atd.

Trenéři:

Martin Kubec

- Fyziofitness trenér v Centru pohybové medicíny prof. Pavla Koláře
- Lektor ve Fitness Institut Tonus (školení pro trenéry fitness)
- Instruktorka ve Fitness centru Chrupa
- Trenér a konzultant SCM a RD ČLS
- Certifikovaný trenér DNS

Jan Vožech

- Fyziofitness trenér v Centru pohybové medicíny prof. Pavla Koláře
- Člen TMK Českého lukostřeleckého svazu
- Instruktorka ve Fitness (Max Fitness Plzeň)
- Trenér členů RD ČLS
- Trenér členů Akademie individuálních sportů plzeňského kraje
- Certifikovaný trenér DNS

Program:

09:00 – 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 pomocí dýchání
14:00 – 15:00	Posilování s balančními pomůckami a TRX
15:00 – 16:00	Cviky na aktivaci a kompenzaci vhodné pro lukostřelce před nebo po tréninku / závodu s pomocí vlastní váhy
16:00 – 16:30	Závěrečná diskuze

Cena:

Příhláška do 7.3.2025 – 1400Kč pro členy ČLS / 1750Kč pro nečleny ČLS

Příhláška po 7.3.2025 – 1750Kč pro členy ČLS / 2100Kč pro nečleny ČLS

Platba: Formou faktury. Faktury budou vystaveny po 11.3.2025.

Přihlášky přes formulář (členy ČLS hromadně přihlašují statutární zástupci mateřských klubů): <https://forms.office.com/e/sA9VuWfGxD>

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

Storno:

Při zrušení účasti **po 25.3.2025 – storno poplatek 50%**

Při zrušení účasti **po 30.3.2025 – storno poplatek 100%**

Organizátor si vyhrazuje právo na změnu programu a zrušení akce při nedostatečném zájmu. Účast na semináři bude umožněna v případě připsání platby na účet ČLS nejpozději den před konáním akce.