



# Trenér kondičního běhu

## 2. třídy

### Komu je školení určeno?

- Navazující školení je určeno samotným kondičním běžcům i trenérům kondičního běhu, kteří si chtějí rozšířit poznatky i praktické dovednosti a seznámit se s novinkami v oblasti kondičního běhu
- Podmínkou účasti je úspěšné absolvování základního školení Trenér kondičního běhu 3. třídy

### Co je obsahem školení?

- 31 hodin teorie a 14 praxe (5 dnů – středa až neděle)
- Prohloubení a rozšíření teoretických znalostí v oborech anatomie, fyziologie, biomechanika, sportovní trénink, sportovní výživa, fyzioterapie a psychologie, vše aplikováno na kondiční běh
  - Zdokonalení praktických dovedností
  - Praktické vedení klienta/svěřence
  - Návuk techniky běhu – odstraňování chyb
- Praktické řízení tréninku (práce s tepovou frekvencí, watt, spotřebou kyslíku, krevním laktátem a dalšími fyziologickými parametry)
  - Zásobník průpravných a kompenzačních cvičení
  - Strečink a posilování (základní i s náčiním)

### Co na školení získáte?

- Další poznatky i praktické zkušenosti
- Na základě závěrečné zkoušky oficiální certifikát ČAS 2. třídy.

### Lektoři

Mgr. Aleš Tvrzník, PhDr. David Gerych, Mgr. Václav Kain, PhDr. Milena Bučková,  
Mgr. Marcela Lajnerová – Bartoňová, Bc. Jana Svatošová

Do nabitého programu se tentokrát vešel i výlet (výběh) do Jizerských hor, kde si všechny získané poznatky budeme prakticky zkoušet a ověřovat.

### **Místo a ubytování**

Jizerské hory - **Penzion Vital** ([www.penzion-vital.cz](http://www.penzion-vital.cz)), K Fojtce 154, Radčice u Krásné Studánky, penzion se standardními dvoulůžkovými pokoji a mezonetovými apartmány s vlastní koupelnou a WC.

### **Program**

Začíná ve středu v 17,30 večerí a končí v neděli cca v 15,30 závěrečnou zkouškou. Kromě přednášek jsou obsahem i praktická cvičení venku. Sebou si vezměte dvoje sportovní oblečení a obuv.

### **Cena**

**9.900,- Kč** zahrnuje ubytování, plnou penzi, odborný program - lektorné, regeneraci - vířivku, v případě úspěšného složení zkoušky v závěru kurzu i Certifikát Trenéra kondičního běhu ČAS 2. třídy

### **Platba a platební podmínky**

Záloha **4.950,-** je splatná do 14 dnů po přihlášení, doplatek **4.950,-** potom nejpozději do 1 měsíce před daným školením. Zasílejte na číslo účtu: **7786860003/4000** .

Na vyžádání zašleme fakturu na Váš email.

V případě nenaplnění kurzu (minimální počet účastníků je 8, max. 12 osob) se zaplacené kurzovné vrací. O této skutečnosti včetně nabídky náhradních termínů budou již přihlášení účastníci včas informováni.

### **Storno poplatky**

V případě neúčasti ze závažných důvodů, a to s odůvodněním do 5ti dnů před kurzem, je možnost převodu kurzovného na jiný termín (příští rok) bez storno poplatku. V případě pozdějšího zrušení (méně než 5 dnů před zahájením kurzu), nedojezdu nebo neúčasti na kurzu jsme nuceni účtovat storno poplatek ve výši 100% celkové ceny kurzu.

### **S sebou nezapomeňte**

Psací potřeby, sportovní oblečení a obuv, plavky, podložku na cvičení (karimatku), notebook s volně dostupným programem pro pohybové analýzy Kinovea

### **Doporučená literatura**

- TVRZNÍK, A., GERYCH, D. **Velká kniha běhání**. Grada, 2014, ISBN 978-80-247-4872-6 (možnost zakoupení přímo na místě konání kurzu)
- ČIHÁK R. **Anatomie 1**. Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3817-8
- BARTŮŇKOVÁ S. **Fyziologie pohybové zátěže**. Univerz. K, 2013, ISBN 978-80-876-4706-6
- MERKUNOVÁ A., OREL M. **Anatomie a fyziologie pro humanitní obory**. Grada, 2008, ISBN 978-247-1521-6
- PERIČ T., DOVALIL J., **Sportovní trénink**. Grada, 2010, ISBN 978-80-247-2118-7

- SKOLNIK H., CHERNUS A., **Výživa pro maximální sportovní výkon.** Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3847-5
  - CLARK N., **Sportovní výživa.** Grada, 2014, ISBN 978-80-247-4655-5
- BURSOVÁ M., **Kompenzační cvičení.** Grada, 2005, ISBN 978-80-247-0948-2
  - ALTER J. M., **Strečink.** Grada, 1998, ISBN 978-80-1769-763-3
- JEBAVÝ M., ZUMR T., **Posilování s balančními pomůckami.** Grada, 2014, ISBN 978-80-247-5130-6
  - JEBAVÝ R., **Rozcvičení ve sportu.** Grada, 2014, ISBN 978-80-247-4525-1
- JARKOVSKÁ H., JARKOVSKÁ M., **Posilování s náčiním.** Grada, 2009, ISBN 978-80-247-6610-2
  - GONZALEZ DANIEL C., **Tajemství mentálního tréninku.** Grada, 2017, ISBN 978-80-271-0393-5

**Doporučujeme zopakovat obsah základního školení dle skript**

**Další informace na:** [info@vital-praha.cz](mailto:info@vital-praha.cz) nebo tel: 773 132 859