

UČFT ve spolupráci s FAČR pořádá Workshop...



„Bourání mýtů 2!“

Kdy: 15. 4. 2019 v 15:00

Kde: Ostrava (Radniční restaurace; Prokešovo náměstí 1803/8)

Hosté:



Verner Lička



Radim Šlachta

Program:

- ✓ 15.00-15.30 - prezence
- ✓ 15.30-19.30 - seminář na témata:
 - ✓ využití monitoringu HRV v tréninkovém procesu
 - ✓ specifika monitoringu HRV v kolektivních sportech
 - ✓ specifika individualizace zatížení a praktické přístupy
 - ✓ analýza dat (GPS, TP, mySASY) jako pomocník a ne jako strašák
 - ✓ principy plánování makrocyclů kondiční přípravy
 - ✓ specifika plánování mikrocyclů a TJ
 - ✓ výběr a nastavování cvičení v tréninku (video) a jejich vyhodnocování

Cena: 200,- Kč členové UČFT; 400,- Kč nečlenové

Přihlášky: Členové UČFT se přihlašují přes svůj profil na www.ucft.eu.
Nečlenové se přihlašují mailem a uvedením jména, příjmení, rodného čísla a dosažené licence na adresu info@ucft.eu.
Absolvováním semináře obdržíte 4 kreditní body.

Partneři:

