

ČASOVÝ HARMONOGRAM - Tréner II. kvalifikačného stupňa

Špeciálna časť

STREDA (19.6.2024) - dištančná výučba (14 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
07:30	08:00	-	Úvod do špeciálnej časti odbornej prípravy	Online priestor
08:00	11:00	180 minút	Plánovanie (dlhodobá vs. krátkodobá koncepcia)	Online priestor
-	-	-	Obed	-
12:30	15:30	180 minút	Životospráva (výživa - hydratácia - spánok - regenerácia)	Online priestor
15:30	20:00	270 minút	Silovo-kondičný tréning	Online priestor

PIATOK (21.6.2024) - prezenčná výučba (14 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:00	11:00	180 minút	Diagnostika (monitorovanie športového výkonu)	Učebňa
-	-	-	Obed	-
12:30	15:30	180 minút	Diagnostika (monitorovanie športového výkonu)	Posilňovňa / Športová hala
15:30	20:00	270 minút	Tvorba letnej prípravy	Učebňa

SOBOTA (22.6.2024) - prezenčná výučba (14 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:00	11:00	180 minút	Tvorba letnej prípravy	Učebňa
-	-	-	Obed	-
12:30	20:00	450 minút	Silovo-kondičný tréning	Učebňa / Posilňovňa / Športová hala

NEDEĽA (23.6.2024) - prezenčná výučba (12 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:00	11:00	180 minút	Herné princípy	Športová hala
-	-	-	Obed	-
12:30	15:30	180 minút	Návrat športovca po zranení	Učebňa
15:30	17:00	90 minút	Mentálny tréning	Učebňa
17:00	18:30	90 minút	Taktická pripravenosť formou video-analýzy	Učebňa

PIATOK (5.7.2024) - dištančná výučba (6 hodín)

Od	Do	Trvanie	Obsah	Miesto
08:00	20:00	-	Výstupy frekventantov (výstup na 1 frekventanta - 270 minút) Test Vyhodnotenie záverečnej práce a ukončenie špeciálnej časti odbornej prípravy	Online priestor

Poznámka:

Na odbornú prípravu si doneste športové oblečenie, halové obuv a florbaluku.

Miesto:

Športová hala, Nábělkova 561/1, 841 05 Bratislava

<https://maps.app.goo.gl/Mox7qFN8Ju5NwS3Y8>