

PRAKTICKÝ WORKSHOP

KONDIČNÍ PŘÍPRAVA KATA **vs.** KUMITE

26. – 27. května 2018 | České Budějovice



Lukáš Janda

KATA

Reprezentant ČR v kata,
medailista z ME EKF



Iva Keslová

KATA

Reprezentační trenérka kata,
trenérka medailistů z ME EKF
a světových lig karate WKF



Dominik Kodras

KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

Zakladatel STACA (Strength Training Academy),
konzultant v oblasti tréninku,
sportovní přípravy a zdravého životního stylu.
Kondiční trenér závodního týmu A
- TJ Karate České Budějovice



Bc. Miroslav Hýsek

KUMITE

Reprezentační trenér v kumite,
trenér medailistů z ME EKF
a světové ligy karate WKF

DOPORUČENO PRO KARATISTY VE VĚKU OD 14 LET A JEJICH TRENÉRY

mira.hysek@email.cz

tel. 777 963 728

1500 Kč / osoba

PRAKTICKÝ WORKSHOP

KONDIČNÍ PŘÍPRAVA **vs.** KATA a KUMITE

26. – 27. května 2018

České Budějovice

REGISTRACE:

Svou registraci (jméno, datum narození, specializace - KATA / KUMITE) zašlete na mail mira.hysek@email.cz a to nejpozději do 20. května 2018.

CENA: 1.500 Kč

platba na místě v hotovosti (omezená kapacita 40 osob)
každý účastník workshopu obdrží kruhový alternativní trénink na celou sezónu.

DOPORUČENO PRO KARATISTY VE VĚKU OD 14 LET A JEJICH TRÉNÉRY

CÍLE WORKSHOPU:

- jak se správně připravovat po kondiční stránce v sezóně
- názorné ukázky správného provedení cviků v kondiční přípravě
- podrobné vysvětlení jednotlivých cviků a jejich využití pro růst výkonnosti
- cíleně zaměřené tréninky kata a kumite
- propojení kondiční přípravy s kata a kumite

HARMONOGRAM:

Sobota: 26. května 2018

- 08:30 – 09:00 registrace - tělocvična TJ Karate České Budějovice, Nádražní 1759, 370 01 České Budějovice (Kasárna Žižkova, vchod naproti vjezdu do garáží OC Mercury)
- 09:30 – 11:00 I. skupina kondiční příprava Bcross Gym (cca 100 m od tělocvičny TJ Karate České Budějovice)
- 09:30 – 11:00 II. skupina trénink KATA / KUMITE (tělocvična TJ Karate České Budějovice)
- 11:00 – 13:00 pauza (individuální oběd)
- 13:00 – 14:30 II. skupina kondiční příprava Bcross Gym (cca 100 m od tělocvičny TJ Karate České Budějovice)
- 13:00 – 14:30 I. skupina trénink KATA / KUMITE (tělocvična TJ Karate České Budějovice)
- 15:00 – 16:00 přednáška
- 16:30 – 17:30 trénink KUMITE
- 17:30 – 18:30 trénink KATA

Neděle: 27. května 2018

- 09:00 – 11:00 I. a II. skupina kondiční příprava Bcross Gym (specifikace jednotlivých cviků a jejich využití)
- 11:00 Ukončení akce

KATA / KUMITE

Tělocvična TJ Karate České Budějovice
Nádražní 1759, 370 01 České Budějovice
(Kasárna Žižkova, vchod naproti vjezdu do garáží OC Mercury)

SPECIALIZACE KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

Bcross Gym
Dvořákova 383/17, 370 01 České Budějovice

Ubytování (ve vlastní režii):

Doporučené ubytování:

Hotel CB – nachází se mezi tělocvičnou TJ Karate České Budějovice a Bcross Gym, www.hotelcb.cz

mira.hysek@email.cz

tel. 777 963 728

1500 Kč / osoba