

TRÉNINK NA SUCHU – BUDUJEME ATLETISMUS

Dvoudenní kempy suché přípravy probíhají v areálu DOMYNO SPORTOVNÍ AKADEMIE na adrese: Novodvorská 14 (vjezd do areálu z ul. Chýnovská), Praha 4. Tel: 261342444, www.domyno.cz

TRÉNINKOVÁ NÁPLŇ

Kapacita kempu je záměrně omezen tak, abychom se každému sportovci věnovali individuálně. Trénink je zaměřen na budování atletismu. Atletismus je síla, vytrvalost, koordinace a agility v jednom balíčku.

Tréninkové jednotky jsou zaměřeny na:

- Zpevňovací gymnastickou průpravu (tonizace svalstva, core training)
- Cvičení reaktivity
- Trénink agility
- Cvičení na rychlé nohy a rychlé paže
- Balanční cvičení
- Odrazovou a poskokovou průpravu
- Trénink silové obratnosti

CÍLE TRÉNINKU

V tréninku na suchu budujeme předpoklady pro komplexní herní pohyb.

Co je komplexní herní pohyb?

- Dynamika prvního kroku , změny směrů, obraty
- Výpady a pivotování
- Zrychlení a zpomalení
- Rotační a balanční uzlové body
- Zadržování, zastavení a obnovování pohybu
- Spojování dílčích pohybů v lineárním, klikatém a statickém pohybovém režimu
- Klamání a cílené finalizování pohybů

REGISTRACE

Přihláška do kempů se provádí pouze on-line způsobem v kolonce kempy -> registrace. Po odeslání přihlášky obdržíte na vaši e-mailovou adresu potvrzení o přihlášení. Platba probíhá v hotovosti v místě konání. V případě, že se nebudete moci zúčastnit, prosím, neblokujte místo pro další zájemce a zavolejte nám na tel: 261342444.

PROGRAM

Sraz	8:00
Tréninky	8:30 – 9:30, 9:45 – 10:45
Oběd	11:15
Tréninky	12:30 – 13:30, 13:45 – 14:45
Konec	15:00

S sebou: Sportovní úbor, maratonky a sálovou obuv, hokejku, lahev. Po celou dobu konání kempu je zajištěn pitný režim.