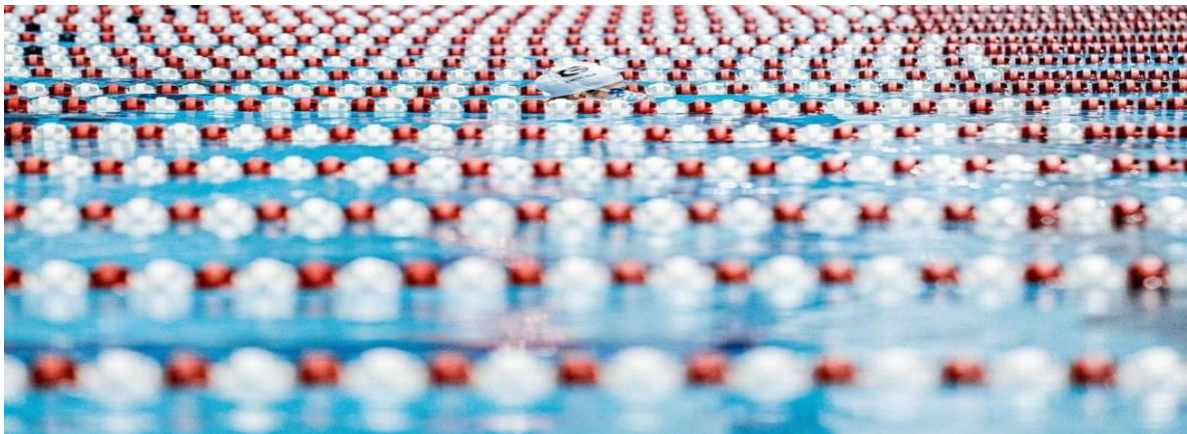




KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY PF

Vás zve na

ZDOKONALOVACÍ KURZ V PLAVECKÝCH ZPŮSOBECH ZNAK, PRSA A KRAUL PRO POKROČILÉ PLAVCE



Obsah kurzu: efektivní využití plaveckých pomůcek (desky, packy, ploutve, šnorchl, fingers packy) v kondičních hodinách. Zaměření se na techniku v první části 2hodinové lekce, v druhé části opakování a kondiční příprava v rámci tréninku. Návuk různých variant hypoxie, obrátky, starty, skladba tréninku, atd.

Vstupní požadavky: studenti uplavou opakované 50m úseky danými plav. způsoby

Datum: 30. 5. – 3. 6. 2022

Čas: Po - Čt od 16.00 – 18.00 hodin; Pá od 14,00 – 16,00 hodin

Místo: Sportovní centrum UK, Bruslařská 10, Praha 10, plavecký bazén

Pomůcky: vlastní fingers packy a šnorchl (sculling, výuka kraul)

Přihlášky: hejnic@prf.cuni.cz

Lektor: Mgr. Petr Hejnic

Možnost získání 2 kreditních bodů.