

1. Judo Club Baník Ostrava

Ve spolupráci s trenérskou radou 1.JCBO

vás srdečně zve na trenérský seminář judo:

**„ nové metody funkčního tréninku, trénink na TRX a
rozvoj koordinace“**

Datum konání: sobota 6. 12. 2014

Čas konání: od 9.00 hod do 12.00 hod

Místo konání: Olympijské centrum Hrabůvka (OCH), Mjr. Nováka, Ostrava Hrabůvka

Vedoucí semináře: Dušan Koza, tel: 725 475 421

Lektor: Lucie Zahradníková, profesionální trenér fitness

Důležité:

Sebou vezmi věci na cvičení v hale. Cvičit se bude na tatami, tedy na boso. Je žádoucí, aby se všichni trenéři aktivně zapojili do cvičení a vše si vyzkoušeli na vlastním těle. Jen posedávání a koukání není žádoucí, jelikož nepřináší žádoucí efekt pro následné použití v praxi.

Náplní semináře bude rozšíření obzoru s možností zpestření tréninkové přípravy judistů. Dále nové metody posilování na TRX, posilovací cvičení s rozvojem koordinace pohybu.

V Ostravě 13. 11. 2014

Dušan Koza, předseda tr. rady 1.JCBO