

Krajský svaz orientačních sportů Olomouckého kraje  
Legionářská 12, 772 00 Olomouc

**Školení trenérů OB – T3 a zároveň trenérský seminář zaměřený zejména na  
trénink mládeže**

Termín : 24.-25.3.2012

Místo : Mostkovice, tábor „Pod hrází“ (částečně Malé Hradisko)

Program :

Sobota 24.3.2012

| čas      | náplň  | místo             | lektor         |
|----------|--|-------------------|----------------|
| 9 – 9.30 | úvodní přednáška – systém práce s mládeží v HO             | Malé Hradisko     | Dušan Vystavěl |
| 10 - 15  | praktická činnost – závod OB                               | Malé Hradisko     |                |
| 15 – 16  | sestavení tréninkového plánu                               | učebna Mostkovice | David Aleš     |
| 16 - 17  | praktická činnost – ukázka tréninku v zimním období - kros | terén             |                |
| 17 – 18  | příprava mapových tréninků                                 | učebna Mostkovice | David Aleš     |
| 19 – 21  | rehabilitační cvičení, regenerace                          | učebna Mostkovice | Jana Kuncová   |

Neděle 25.3.2012

| čas     | náplň   | místo             | lektor                     |
|---------|---|-------------------|----------------------------|
| 8 – 10  | využití cyklistických tréninků pro orientační běžce | učebna Mostkovice | Roman Brandýs              |
| 10 – 12 | praktická činnost – trénink OB, vedení svěřenců     | terén             |                            |
| 13 – 16 | atletická příprava orientačních běžců               | učebna Mostkovice | Dalibor Ovečka             |
| 16 – 17 | závěrečná přednáška, zadání domácí práce            | učebna ve škole   | David Aleš, Dušan Vystavěl |

Vedoucí školení : David Aleš, T2

Organizační záležitosti : Dušan Vystavěl, [orienteering@geodetika.cz](mailto:orienteering@geodetika.cz), 602 730 417

Lektoři : Jana Kuncová, Roman Brandýs T1 v cyklistice, Dalibor Ovečka T1 v atletice

Poplatek : **600 Kč** - zaplatit na účet **249075059/0300** ČSOS, a.s., Pošt.spořitelna  
obsahuje : ubytování (na lůžku, ale ve vlastním spacáku), stravu (sobota večere až neděle oběd), metodické materiály, pronájem učebny, mapy

Přihlášky : **nejpozději do 29.února 2012** na adresu : [orienteering@geodetika.cz](mailto:orienteering@geodetika.cz)