

INFORMACE

Soustředění - běh 100 m překážek

Místo konání: Sportovní areál Dubňany

Datum konání: 28. a 29. března 2015

Soustředění bude probíhat po oba dny dvoufázově a bude zaměřeno na rozvoj základních dovedností v běhu na 100 m překážek:

- základní atletické dovednosti (rozcvičení, běžecká abeceda, technika běhu, technika nízkého startu)
- technika překonání překážek (bariéra, kladina)
- technika zapojování rozdělovače

Dle počtu budou účastníci rozděleni do menších skupin, kterým se budou věnovat jednotliví trenéři.

Program

do 8:00 – příjezd

8:30 - 9:00 – Rozběhání, rozcvičení, běžecká abeceda

9:00 - 12:00 – Technika provedení disciplíny (start, překážky, rozdělovač)

12:00 - 13:00 – Oběd

13:00 - 16:00 – Technika provedení disciplíny (start, překážky, rozdělovač)

16:00 – 16:30 – Vyklusání, protažení

Program je pouze orientační, čas příjezdu je závazný!

Stravu si zajistí každý sám. Oběd možno zakoupit v restauraci v přilehlé hale Želva.

Povinná výbava

- **přilba**

- běžecká obuv + tretry

- sportovní oděv

- opasek

- sada hadic ROTT a rozdělovač (pár kusů bude k dispozici k zapůjčení)

Všichni účastníci mladší 18 let s sebou přivezou podepsanou přihlášku, jinak jim nebude trénink umožněn!!!

Účast na této akci je na vlastní nebezpečí!!!