

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)