

Dobrý den,

Jménem Crazy Hockey bych Vám rád nabídl dvoudenní seminář se zaměřením na komplexní hokejovou přípravu dětí, jak po silově kondiční, tak po dovednostní stránce. Seminář je mířen na trenéry a rodiče mladších žáků až dorostenců.

Seminář bude probíhat ve dvou termínech. První seminář se uskuteční ve čtvrtek 16.11.2023 od 9 do 15h a bude zaměřen na přípravu hokejistů a hokejistek během sezony. Druhý seminář se bude konat 25.4.2024 led 9 do 15h a bude zaměřen na letní přípravu.

Místo konání: Crazy Hockey Center, Krčínova 1610, České Budějovice

Cena: 800,- Kč/den

Kapacita: 25 osob

Program seminářů je plánován následovně:

Seminář 1

9:00 Prezentace

9:30 Kondiční a silová průprava mladých hokejistů a hokejistek během sezony - základní tréninkové metody a cviky, periodizace, prevence zranění, atd - část 1

11:00 Občerstvení (zajištěno Crazy Hockey)

11:30 Kondiční a silová průprava mladých hokejistů a hokejistek během sezony - základní tréninkové metody a cviky, periodizace, prevence zranění, atd - část 2

12:30 Coffee break

12:45 Výživa mladých sportovců část 1 - strava během sezony a kolem zápasů, suplementace

13:30 Stick handling a koordinace

14:30 Střelba (flex, záhyb, technika)

15:00 Konec semináře

Seminář 2

9:00 Prezentace

9:30 Kondiční a silová průprava mladých hokejistů a hokejistek během off season - základní tréninkové metody a cviky, periodizace, prevence zranění, atd - část 1

11:00 Občerstvení (zajištěno Crazy Hockey)

11:30 Kondiční a silová průprava mladých hokejistů a hokejistek během off season - základní tréninkové metody a cviky, periodizace, prevence zranění, atd - část 2

12:30 Coffee break

12:45 Výživa mladých sportovců část 2 - strava během off season, nabírání svalové hmoty, suplementace

13:30 Stick handling a koordinace

14:30 Finanční gramotnost mladých sportovců a jejich rodičů

15:00 Konec semináře

Semináře se uskuteční pod vedením týmu Crazy Hockey:

David Oulík - Zakladatel Crazy Hockey (2014), hlavní trenér Black Dogs Budweis (ULLH), skills coach

Mgr. Filip Malý - Silově kondiční trenér, magistr Tělesné výchovy a sportu JČU, Functional neuro training (USA/DE), STACA Mastermind vol. 1

Lucia Kodříková - Silově-kondiční trenérka Národního týmu žen, Coach sportif diplômé Le Panse Academy Paris, technika vzpírání, silový trénink, strava

Matouš Hrubec - Silově kondiční trenér, dynamický trénink, post-concussion training

S pozdravem

David Oulík

