



**Česká basketbalová federace – oblast Střední Morava  
a TJ Slavia Kroměříž  
pořádají seminář trenérů basketbalu**

seminář se uskuteční dne 1. června 2019 v hale TJ Slavia Kroměříž a bude platný k prodloužení trenérských licencí

**Program semináře:**

**9:30 – 10:00** – prezence účastníků, zahájení semináře

**10:00-11:15** Sportovec 2019, zahřátí před výkonem – teoretická část + praktická část

**11:15–12:15** Mobilita + techniky core – praktická část

**12:15-12:30** Dotazy

**13:30–15:30** Silový trénink + výskok, plyometrie – praktická + teoretická část

**15:30–16:00** Regenerace – teoretická část

Celý seminář povede Mgr. Jakub Kalus - kondiční trenér Egoé Basket Brno a BŠM Brno.

**Seminář je otevřený pro všechny trenéry, účastnický poplatek 100,- Kč**

František Ebergényi

Hlavní trenér SpS Kroměříž

tel: 607 950 720, e-mail: ebergenyi@email.cz

