



Slovenská kanoistika
Sekcia divokej vody
Tréningové strediská mládeže

Kondično -vzdelávacie sústredenie pre športovcov a trénerov

Termín: **15.-19.7.2019**

Miesto: **Divoká voda, Čuňovo**

Športovci: 20

Tréneri: 4

Realizačný tím: 2

Lektori: 7

Program sústredenia:

15.7.pondelok

12:00-13:00 príchod, ubytovanie, rozdelenie do skupín, úvodné stretnutie.

13:30 Konferenčná sála- privítanie s trénermi a športovcami. (rozdelenie športovcov do skupín)

14:00-16:00 Prednáška o doplnkoch výživy. Napr. NUTREND. s **Daniel Jakab**

16:30- 18:30 1. – 3. skupina - tréning na divokej vode

19:00 Večera

20:00- 21:00 Prednáška s TOP športovcami. Konferenčná sála.

Juraj Minčík- Cesta k Olympijskej medaile . (Od medailistu z OH cez tréning medailistov z OH)

Peter a Pavol Hoschornerovci – Cesta k Olympijským medailám

16.7. utorok

8:00 raňajky

10:00-11:30 Tréning

1. skupina- kondičný tréning v posilňovni s **Petrom Bódym**
2. skupina- atletický tréning a rozcvička s **Marcelom Lopuchovským**
3. skupina - tréning na divokej vode s **Trénermi TSM**

12:30 obed

14:30-16:30 prednáška so športovým psychológom - **Petrou Pačesovou**.

17:00-19:00 Prednáška o rehabilitačnej a fyzioterapeutickej starostlivosti od **Ivety Stankovej**. +cvičenie.

19:30 večera

20:30 konferenčná sála- analýza videa po skupinách

26.9. streda

8:00 raňajky

10:00-11:30 Tréning

1. skupina- kondičný tréning v posilňovni s **Petrom Bódym**
2. skupina- atletický tréning a rozcvička s **Marcelom Lopuchovským**
3. skupina - tréning na divokej vode

12:30 obed

14:00-15:30 Prednáška o zdravom stravovaní pre športovcov- **Viktor Bielik**. (Možnosť urobiť jedálniček individuálne)

16:30- 18:30

1. – 3. skupina - tréning na divokej vode

19:00 večera

20:00- 21:00 Prednáška **Juraj Minčík** – Športový tréning vodného slalomára

27.9. štvrtok

8:00 raňajky

10:00-11:30 Tréning

1. – 3. skupina - tréning na divokej vode

12:30 obed

14:00-16:00 Regeneračné a rehabilitačné cvičenie s **Líviou Bujnovou**.

16:30-18:00 Motivačná prednáška s **Katarínou Mocovou**.

19:00 Večera

28.9. piatok

8:00 raňajky

10:00-11:30 Tréning

1. – 3. skupina - tréning na divokej vode

Vystáhovanie sa z izieb s možnosťou zložiť si veci na jednu spoločnú izbu a pokračovať v poobednom programe.

12:30 Obed

15:00- 16:30.

1. – 3. skupina - tréning na divokej vode

17:00 ukončenie sústreduenia, odchod domov