



## POZVÁNKA NA SEMINÁŘ TRENÉRŮ ÚBD SLČR

- Pořadatel:** Úsek běžeckých disciplín SLČR  
**Termín:** **sobota 15. 6. 2024**  
**Místo:** **Liberec, Armádní sportovní centrum DUKLA**  
(Jeronýmova 522, 460 07 Liberec, učebna 2. patro)  
**Účast:** Seminář je prioritně určen pro trenéry běhu na lyžích, včetně zájemců o **prodloužení trenérské licence A, B a C**. Podmínkou účasti je členství v ÚBD SLČR.  
**Přihlášky:** **do 10. 6. 2024**  
na adresu [jitka.bartonova@czech-ski.com](mailto:jitka.bartonova@czech-ski.com), 723 069 682  
**Vybavení:** Zájemcům o participaci na praktických ukázkách doporučujeme sportovní oblečení a obuv

### PROGRAM

- |               |   |
|---------------|---|
| 08:30 – 09:00 | Registrace  |
| 09:00 – 09:30 | <b>Zahájení</b><br>Úvod (prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.)<br><br>Aktuální informace z ÚBD SLČR<br>(Štěpán Kaliba, sportovní ředitel ÚBD SLČR) |
| 09:30 – 10:30 | <b>Jak přežít sociální sítě a jejich vliv na život sportovce?</b><br>(MSc. Matěj Krejčí)  |
| 10:45 – 12:00 | <b>Optimalizace výživy pro sportovní výkon a zdraví</b><br>(Mgr. Nikola Hošínská)   |
| 12:00 – 13:15 | Obědová přestávka   |
| 13:15 – 14:30 | <b>Současné trendy přípravy v běžeckém lyžování</b><br>(Mgr. Ivan Hudáč)  |
| 14:45 – 16:15 | <b>Možnosti letní přípravy (funkční síla – praktické ukázky)</b><br>(Mgr. Ivan Hudáč)   |
| 16:15 – 16:30 | <b>Diskuse, ukončení semináře</b>   |

Ing. Aleš Vaněk  
předseda ÚBD SLČR

prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.  
předseda MK ÚBD SLČR