

Rozvrh hodin-trenérský kurz C + B, 10.01.-12.01.2019

Hodina	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
Datum											
10. 1. 2019				Suchý	Suchý	Polák	Polák	Štastný	Štastný	Guse	Guse
11. 1. 2019	Novotný	Novotný	Evjáková	Evjáková		Vojtěchovský	Vojtěchovský	Hejhal	Hejhal	Procházková	Procházková
12. 1. 2019	Henke	Henke	Červenka	Červenka		Test	Test				

Lektoři:

	Poč. hodin	Zaměření	
Henke	7	Sportovní trénink, zadání závěrečných prací, závěrečný test	1.
Hejhal	2	Stavba rámu a mechanika jízdního kola, materiály	2.
Polák	2	Dopink	3.
Štastný	2	Pravidla cyklistiky	4.
Červenka	2	Masáž a regenerace	5.
Procházková	3	Stravování, pitný režim, doplňková strava	6.
Evjáková	2	Mentální trénink	7.
Novotný	2	Testování	8.
Guse	2	Psychologie	9.
Suchý	2	Příprava ve vyšší nadmořské výšce	10.
Vojtěchovský	3	Zdravotní zabezpečení sportovní přípravy	11.