

**Trenérsko-metodická praxe I a II – navazující studium UTV, směr Kondiční trenér**

**Formulář vedení (náslech) tréninkové jednotky**

STUDENT.....UČO.....

DATUM.....MÍSTO.....

CÍL HODINY.....

JMÉNA SVĚŘENCŮ (TÝMU).....

VĚKOVÁ KATEGORIE.....

FÁZE PŘÍPRAVY.....

<b>ČÁST TJ</b>	<b>OBSAH TJ</b> (počet opakování, počet sérií, intervaly odpočinku mezi sériemi, úseky a cviky)	<b>METODY ROZVOJE</b>	<b>PRŮMĚRNÁ INTENZITA</b>	<b>POZN.</b> (nákres, pomůcky)
Úvodní				
Hlavní				
Závěrečná				

\*odevzdat v termínu Dr. Michálkovi, CSc.