**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……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ČÁST TJ** | **OBSAH TJ**(počet opakování, počet sérií, intervaly odpočinku mezi sériemi, úseky a cviky) | **METODY ROZVOJE** | **PRŮMĚRNÁ INTENZITA** | **POZN.**(nákres, pomůcky) |
| Úvodní |  |  |  |  |
| Hlavní |  |  |  |  |
| Závěrečná |  |  |  |  |

\*odevzdat v termínu Dr. Michálkovi, CSc.