



SLOVENSKÝ ZVÄZ ORIENTAČNÝCH ŠPORTOV

Junácka 6, 832 80 Bratislava, SLOVENSKO

tel. 02-4924 9207

fax 02-4924 9207

e-mail: slovakia@orienteering.sk

<http://www.orienteering.sk>



MIESTO
Bratislava

DÁTUM
14.11.2013

VYBAVUJE
02 4924 9207

TELEFÓN
Milan Mazúr



Vec: Pozvánka na kondičné testy a seminár o tréningových technikách

Realizačný tím dorasteneckého výberu SR v orientačnom behu Vás pozýva na kondičné testy dorasteneckého výberu SR, ktoré sa uskutočnia v termíne 1.12.2013.

Po zvážení možnosti ubytovania a neistého počasia pre potreby krosu sme sa rozhodli pre 1 dňovú akciu.

Akcia je určená pre dorastencov a ich trénerov, ktorí uvažujú o príprave vo výbere dorastu prípadne ďalších záujemcov, ktorý by sa radi dozvedeli viac o možnostiach prípravy orientačného bežca.

Po testoch sa uskutoční seminár pod vedením Paulíny Májovej o tréningu a tréningových plánoch pre zimné prípravné obdobie, resp. objemovú zimnú prípravu...

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE O AKCII

Termín: 1.12.2013

Miesto: Banská Bystrica – Osemročné Športové Gymnázium, www.osgbb.sk

Časový harmonogram:

9:00 zraz a prezentácia
10:00 štart testov /3000m na dráhe/
11:30 obed
12:30 seminár /teoretická aj praktická časť/
18:00 ukončenie

Náklady na dopravu a stravovanie si hradia účastníci.

Prihlášky: do 22.11.2013, 18:00 na adresu igorjr@twd.sk

Ďalšie info: igorjr@twd.sk, tel.: 0905-522144

Igor Patráš v.r.
Štefan Šurgan
Paulína Májová

vedúci výberu SR
tréner výberu SR
predseda metodickkej komisie SZOŠ