

**RHC HCB KARVINÁ**

si Vás dovoluje pozvat na

specializovanou tréninkovou jednotku

**Posilování + švihová práce odhodové paže**

Kdy: **pátek 18.12. 2015** od  **17.00-19.00**

Kdo: cvičení je určeno **pro mladší a starší dorost**

Kde: hala házené ul. Cihelní 1652 Karviná Nové Město

Lektor: Jaroslav Hudeček trenér házené licence A

Radek Godal trenér házené licence B

Radek Gomolka kondiční trenér (člen RT)

Iveta Navrátilová fyzioterapeut (člen RT)

Tento seminář bude zaměřen na posilování + švihovou práci odhodové paže

Seminář je rozdělen na čtyři části.

1. Posilování s odporem vlastního těla +zpevňování vnitřních svalů
2. Posilování s plnými míči
3. Švihová práce odhodové paže
4. Protahovací a uvolňovací cvičení

Na úvod budou trenéři krátce seznámeni s teorií, potom bude následovat samotný trénink. Srdečně jsou zváni všichni trenéři a jejich svěřenci. Prosím o nahlášení počtu hráčů

Těšíme se na Vaši účast.

Jana Hajžmanová

šéftrenér RHC HCB Karviná

[hajzmanova@volny.cz](mailto:hajzmanova@volny.cz)

Mob.: 732 735 363