



MAGYAR EDZŐK TÁRSASÁGA



ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉS

Helyszín: Magyar Sport Háza, konferenciaterem

Időpont: 2017. december 7.

Regisztráció: 2017. december 5. 12 óráig,

<https://magyaredzo.hu/rendezvenyre-jelentkezes>

Program:

- 9.00 – 10.00: Regisztráció
- 10.00 -10.10: A konferencia megnyitása
- 10.15 – 10.45: *Az állóképesség élettani háttere és mérésének lehetőségei*
Dr. Györe István sport-szakorvos, Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Központ
- 10.45 – 11.10: *Te is lefuthatsz egy Spartathlont*
Lőrincz Olivér testnevelő tanár, UCI mesteredző
- 11.10– 11.30: Kávészünet
- 11.30 – 11.55: *Személyre szabott terhelésszabályozás az állóképességi sportokban*
Fülöp Tibor sportszakmai igazgató, Sportorvosi Központ
- 11.55 – 12.20: *Egyéni tapasztalatok a maratoni felkészülésről*
Csabai Edvin 17-szeres maratoni-kenu világbajnok, sportigazgató, Magyar Edzők Társasága
- 12.20 – 12.45: *Az extrém állóképességi teljesítmény pszichológiai háttere*
Balassa Levente pszichológus, életegyensúly tanácsadó
- 12.45: Kérdések, hozzászólások, a konferencia bezárása