



MAGYAR EDZŐK TÁRSASÁGA



ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉS

Helyszín: Magyar Sport Háza, konferenciaterem

Időpont: 2017. december 7.

Regisztráció: 2017. december 5. 12 óráig,

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

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