

Latvijas Vieglatlētikas savienības rīkotais seminārs diska mešanas, lodes grūšanas un vesera mešanas treneriem.

Murjāņu Sporta ģimnāzijā
18.-19. decembrī

Semināra programma

18.decembris

13.00 – 14.00	Semināra dalībnieku reģistrācija	
14.00 – 14.45	Aktuālais LOV darbā	E.Fogelis
14.45 – 16.15	Sportistu uzturs	J.Leitis
16.15 – 17.45	TRX un vingrošanas bumbu kā palīglīdzekļu izmantošana treniņos	N.Tomsons
17.45 – 19.15	ICECP treneru kursi ASV	A.Eikens
19.30	Vakariņas	

19.decembris

8.15	Brokastis	
9.00 – 10.30	Praktiskā nodarbība – diska mešanas tehnikas apmācība.	A.Smočs
10.30 – 12.00	Praktiskā nodarbība – lodes grūšanas tehnikas apmācība	M.Urtāns
12.00 – 13.30	Praktiskā nodarbība – vesera mešanas tehnikas apmācība	I.Sokolovs
13.45	Pusdienas	