

PRAKTISKAIS MEISTARTRENIŅŠ „VISPUŠĪGĀS FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS TRENĒŠANA”

Laiks: 2013.gada 16.aprīlis

Vieta: Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija, Brīvības 333, LV 1006

Mērķauditorija: visu sporta veidu treneri

MEISTARTRENIŅU VADĪS – DMITRIJS BRAŽŅIKOVS



Šobrīd Dmitrijs Bražņikovs ir Latvijas handbola izlases treneris, vienīgais handbola treneris Latvijā un Baltijā, kurš ieguvis Eiropas Handbola federācijas MASTER kategorijas trenera licenci. Pieredzējis handbola spēlētājs – aizvadījis 28 sezonas 6 valstu virslīgās, Austrijas kausa ieguvējs Švacas kluba sastāvā, vairākkārtējs Latvijas čempions. Pašlaik strādā par handbola treneri Insbrukā, Austrijā.

MEISTARTRENIŅA SATURĀ*:

9.30 Reģistrācija

10.00 Treniņa process – tehnisko prasmju attīstīšana (*teorētiskā nodarbība*)

11.30 Stiepšanās un atslābināšanās cikls. Muskuļu stabilitātes trenēšana (*praktiskā nodarbība*)

12.30 Pārtraukums

13.00 Ātruma, veiklības un izturības trenēšana (*praktiskā nodarbība*)

14.30 Fiziskās sagatavošanas testēšana (*praktiskā nodarbība*)

15.30 Apliecību izsniegšana

* IERAŠANĀS SPORTA TĒRPOS

MEISTARTRENIŅĀ AR PRAKTISKIEM PIEMĒRIEM TIKS DEMONSTRĒTI IKVIENAM SPORTA TRENERIM IKDIENAS TREIŅU PROCESĀ IZMANTOJAMI VINGROJUMI

Semināru organizē:

"Latvijas Treneru tālākizglītības centrs"
Brīvības gatve 333 – 136, Rīga, LV-1006
Reģ. Nr. 40008076051
A/S Swedbanka
LV45HABA0551005140692



Pieteikšanās: līdz 15.04.2013.

Tālrunis/fakss: 67556734

Mobilais tālrunis: 26196486

E-pasts: birojs@treneruizglitiba.lv

Mājaslapa: www.treneruizglitiba.lv

Maksa par dalību seminārā: 20 Ls

(samaksāt līdz semināra sākumam)