PROGRAM

1. Pátek 3. 5. 2019
    a. 16:00 – sraz účastníků + krátký brífink o programu semináře
    b. 16:30 – 18:00 – Metodika tréninků na vodě
    c. 18.00 – 19:00 – Večeře a ubytování
    d. 19:00 – 20:30 – Přednáška windsurfingové třídy u nás a ve světě
    e. 20:30 – 23:00 - Diskuze k přechodu z žákovských tříd
    f. 23:00 – Večerka

2. Sobota 4. 5. 2019
    a. 8:00 – 9:00 Rozcvička – praktický trénink
    b. 9:00 – 9:45 Snídaně
    c. 9:45 – 10:45 Příprava tréninkové jednotky č.1 a následný brífink
    d. 10:45 – 12:30 Tréninková jednotka č.1
    e. 12:45 – 13:45 Oběd
    f. 13:45 – 15:00 Rozbor tréninkové jednotky č.1 a příprava tréninkové jednotky č.2
    g. 15:00 – 17:00 Brífink a tréninková jednotka č.2
    h. 17:00 – 18:00 Rozbor tréninkové jednotky č.2
    i. 18:00 – 19:00 Večeře
    j. 19:00 – 22:00 Přednáška první pomoci s praktickou výukou
    k. 23:00 – Večerka

3. Neděle 5.5.2019
    a. 8:00 – 9:00 Rozcvička – praktický trénink
    b. 9:00 – 9:45 Snídaně
    c. 9:45 – 10:45 Příprava tréninkové jednotky č.3 a následný brífink
    d. 10:45 – 12:30 Tréninková jednotka č.3
    e. 12:45 – 13:45 Oběd
    f. 13:45 – 15:00 Přednáška kondiční přípravy
    g. 15:00 – 16:00 Přednáška práce s dětmi v klubech
    h. 16:00 – 17:00 Zhodnocení a zakončení semináře