OLEKSIY TOROKHTIY SEMINARI PÄEVAKAVA

PÄEV 1 - REBIMINE

09:00 - 09:10 Tutvumine. Päevakava esitamine

09:10 - 10:00 Teoreetiline osa: biomehhaanika ja tehnika analüüs

10:00 - 10:20 Kohvipaus

10:20 - 13:30 Praktika

13:30 – 15:00 Lõuna

15:00 - 16:30 Trenn ( max-ini ülesminek)

16:30 - 17:30 Spetsiaalne soojendus. Tšempioni rutiinid, harjutused ja nipid.

17:30-18:00 Küsimised ja vastused. Esimese päeva kokkuvõte.

PÄEV 2 - TÕUKAMINE

09:00 - 09:10 Päevakava esitamine

09:10 - 10:00 Teoreetiline osa: biomehhaanika ja tehnika analüüs

10:00 - 10:20 Kohvipaus

10:20 - 13:30 Praktika

13:30 – 15:00 Lõuna

15:00 - 16:30 Trenn ( max-ini ülesminek)

16:30 - 17:30 Spetsiaalne soojendus. Tšempioni rutiinid, harjutused ja nipid.

17:30 - 18:00 Seminari kokkuvõte. Pildistamine