

**Curs Formare/ Perfectionare Antrenori Schi Alpin
Hotel Teleferic- Poiana Brasov perioada 7-10.10.2019**

Program

Luni 07.10.	18:00	Deschidere, Program	Dan Mihoc, Herbert Mandl
	19:30	Cina	
Marti 08.10.	7:30	Mic dejun	
	9:00	Curs despre metode de antrenament	Herbert Mandl
	12:00	Masa de pranz	
	14:00	Curs despre miscare	Herbert Mandl
	17:00	Metode practice. Exercitii de miscare	Herbert Mandl
	19:30	Cina	
Miercuri 09.10.	7:30	Mic dejun	
	9:00	Curs despre miscare speciala	Herbert Mandl
	12:00	Masa de pranz	
	14:00	Curs metode de antrenament	Herbert Mandl
	15:00	Biomecanica	Herbert Mandl
	17:00	Metode practice. Exercitii de miscare	Herbert Mandl
	19:30	Cina	
Joi 10.10.	7:30	Mic dejun	
	9:00	Pregatirea tinerilor Copii elevi Tineri Curse	Herbert Mandl
	12:00	Finalul cursului	Dan Mihoc, Herbert Mandl

Pot participa la cursul de formare/perfectionare antrenori schi alpin numai antrenorii care fac parte dintr-o structura sportiva afiliata la Federatia Romana de Schi Biatlon, detin carnet de antrenor cu viza actualizata pentru sezonul competitional 2018/2019 si au participat cu atleti la competitii sportive prevazute in calendarul national in sezoanele competitionale 2017/2018 si 2018/2019