



Kajak Klub Bohinj

&

Jernej Župančič Regent

Organizirata celodnevni delavnici:

»KAJAKAŠKA PRIPRAVA NA TRIATLON JEKLENIH«

Program dela – nedelja, 5.avgust	Program dela – nedelja, 12.avgust
8.00 zbor "Pod skalco"	8.00 zbor "Pod skalco"
8.30 Pregled, izbira in nastavitve tekmovalne opreme	8.30 Individualne nastavitve in dileme
9.30 Teorija osnovnega zaveslaja	9.30 Skupni trening 1: napredna tehnika (vaje)
10.00 Skupni trening 1: osnovna tehnika (vaje) + vzdržljivost	11.00 Skupni trening 2: hitrost in taktika nastopa
12-15.00 Odmor	12-15.00 Odmor
15.00 Skupni trening 2: tehnika(vaje) + tekmovalni tempo + video	15.00 Skupni trening 3: tehnika(vaje) + moč zaveslaja + video
17.00 Video analiza in diskusija	17.00 Video analiza in diskusija

CENA

- Udeležba na eni delavnici: 50,00 EUR
- Udeležba na obeh delavnicah: 90,00 EUR

INFORMACIJE IN PRIJAVE

- Stane Klemenc: stane.klemenc@siol.net, 041 667 070
- Jernej Župančič Regent: zupancicregent@gmail.com, 041 269 916