

	Diena 1	Diena 2	Diena 3	Diena 4	Diena 5
	10:00-13:00	09:00-13:00	09:00-13:00	09:00-13:00	09:00-13:00
Rytinė dalis	<p>Paskaita #1 Įvadas Kurso tikslas: Ilgalaikis sportininko tobulėjimo modelis</p> <p>*Paskaita #2 Naujų įgūdžių įvedimas- apžvalga</p>	<p>Paskaita #5 Praktika # 2 – Treniruotės skirtos tobulinti imtynininko įgūdžius</p> <p>*Paskaita #6 Supažindinimas su treniruočių planais. Rizikos valdymo strategijų integravimas į planą</p>	<p>Paskaita #9 Praktika # 4 – Treniruotės planas N2</p> <p>*Paskaita #10 Treniruočių planavimo pagrindai</p>	<p>Paskaita #14 Praktika # 6 – Jėgos ugdymo planas ir sąlygos</p> <p>*Paskaita #15 Atsistatymo po treniruočių krūvių planas</p> <p>*Paskaita #16 Mitybos ir svorio reguliavimo planas</p>	<p>Paskaita #20 Praktika # 8 – Treniruotės planas N4</p> <p>*Planas #21 Poveikis aplinkai ir planavimui</p>
	14:00-18:00	14:00-18:00	14:00-19:00	14:00-18:00	14:00-16:00
Vakarinė dalis	<p>Paskaita #3 Praktika #1 – trenerių įgūdžių apžvalga</p> <p>*Paskaita #4 Veiklos analizė</p>	<p>Paskaita #7 Praktika #3 – Treniruotės planas N1</p> <p>*Paskaita #8 Teoriniai treniruočių planavimo pagrindai</p>	<p>Paskaita #11 Praktika # 5 – Treniruotės planas N3</p> <p>*Paskaita #12 Jėga ir būklė</p> <p>*Paskaita #13 Plano kūrimas ir plėtra</p>	<p>Paskaita #17 Praktika # 7 – Treniruočių planų serijos įvertinimas</p> <p>*Paskaita #18 Psichologinis tobulėjimas</p> <p>*Paskaita #19 Sportininkų sauga</p>	<p>Paskaita #22 Antidopingo kursas</p> <p>Kursų įvertinimas- kokią naudą davė šie kursai?</p> <p>Sertifikatų įteikimas</p>

*tarp paskaitų kavos pertraukėlės