

I. Workshop Maxičky – 03. – 05. 06. 2011

Program: (změny vyhrazeny)

Pátek 03. 06. 2011 – od 18 h

- setkání účastníků v restauraci Dřevák
- ubytování Sokolovna Maxičky, individuálně Hotel Maxičky

Sobota 04. 06. 2011

08:00 - 09:00 h registrace účastníků – Sokolovna Maxičky

09:00 – 09:05 Úvod – předseda TJ Sokol Maxičky

09:05 – 10:00 Pohybový aparát psů

MVDr. Křeček

10:15 - 11:30 Tréninkové metody nejúspěšnějších českých/evropských sportovců

- cca 25 min Jiří Suchý
- cca 25 min Martina Štěpánková
- cca 25 min diskuse

11:30 – 13:00 oběd individuálně

13:00 -14:00 – Atletická příprava, teorie a praxe

Mgr. Dušan Erbs

14:30 – 16:00 cyklo a kolob. výlet po okolí – odjezd od Sokolovny

14:30 - cca 15:00 *zvládnutí samostatné údržby kola – koloběžky - prohlídka před závodem*

16:30 – cca 18:00 – společný trénink hromadný start (2km) následně Gundersenova metoda (2km) – součástí je představení biomechaniky canicrossu Petr Toncar

cca 19h – večerní program, grilování, promítání, beseda s Radkem Havrdou – vítěz Le Grande Odysee - poptáno

Neděle – 05. 06. 2011

8:30 – start závodu Sněžnická výzva – 8:00 *odjezd od Sokolovny auty na start – cca 5km*

11:00 vyhlášení výsledků závodu Sněžnická výzva – Sokolovna Maxičky

Ukončení programu
