

**“Vieglatlētikas treneru rudens konference 2021”  
Tiešsaistē, 3.-4. novembris**

**03.11.2021.**

<b>Sākuma laiks</b>	<b>Lektors</b>	<b>Lekcijas tēma</b>
12.30 – 14.00	Mareks Ārents	Kārtslēkšanas tehniskās īpatnības
14.20 – 15.50	Deniss Čerkovskis	Dziļās muskulatūras stiprināšana un specifiskie vingrinājumi
16.00 – 17.30	Jānis Lanka	Sporta biomehānika un iekšējā ballistika

**04.11.2021.**

<b>Sākuma laiks</b>	<b>Lektors</b>	<b>Lekcijas tēma</b>
10.00 – 11.30	Signe Rinkule	Uztura nozīme sportista ikdienā
11.40 – 12.25	Edgars Bernāns	LSPA Veselības aprūpes sportā izpētes centra iespējas
12.35 – 14.05	Māris Urtāns	Lodes grūšanas un diska mešanas tehnikas uzlabošana
14.35 – 15.20	Ivans Šapošņikovs	Aktualitātes antidopinga jomā
15.30 – 17.00	Māris Grīva	Pieredze un zināšanas par tāllēkšanu