

Koolituspäev Kerron Stewart'iga

6.08.2019

Tallinn, Kadrioru Staadion

Programm

10:00-11:30 – Kerron Stewart tutvustus, jõudmine tippu, treeningud

11:30-11:45 – Paus

11:45-12:30 – Jamaica treeningsüsteemist

12:30-13:00 – Paus

13:00-14:30 – Praktiline treening: ühissoojendus, madalstart

14:30-14:45 – Paus

14:45-16:00 – Praktiline treening: teatejooks, teatevahetused, lõdvestus

16:00-17:00 – Arutelu vabas vormis