

PROGRAM CURS PERFECTIONARE  
13-15 dec. 2019  
POIANA BRASOV

**Vineri 13.12.2019**

- Ora -16,30 Sosire si cazare Hotel Olimpic Poiana Braşov  
Ora 17:00-18:00 Şedinţă interactivă sportivi şi antrenori(prezentare, cunoaştere, conştientizare, comunicarea programului pentru zilele următoare, ş.a.)  
Ora 18:30 Cina  
Ora 19:00 Deschiderea cursului - Natalia Badea  
Ora 19:15-20:15 Relaţia dintre indicele de performanta in alergarea pe stadion si rezultate in competiţiile de sprint urban V. Vinoiu, E. Minoiu

**Sâmbăta 14.12.2019**

- Ora 07:30- Mic dejun  
Ora 08:30-09:3 Aspecte ale selecţiei juniorilor mici - testări ale atenţiei distributive - Veronica Minoiu  
Ora 09:45-10:45 Aspecte ale selecţiei juniorilor mici - probe fizice Andra Anghel , Veronica Minoiu  
Ora 11:15- Concurs Sprint - Comitetul de organizare  
Ora 13:00 Prânz  
  
Ora 16:00-18:00 Antrenamentul cu îngruiere - Lucian Galateanu  
  
Ora 18:30 Cina

**Duminica 15.12.2019**

- Ora 07:30- Mic dejun  
Ora 08:15 Şedinţa CD  
Ora 10:30- Concurs sprint  
Ora 11:15- Evaluare, discuţii, premiere.  
  
Ora 12:30- Prânz  
Ora 13:00 Încheierea programului, plecarea spre casa.