

**URNIK USPOSABLJANJA ZA PRIDOBITEV NAZIVA
INŠTRUKTOR JADRANJA
05.-10.12.2016, slovenska obala**

Datum	Trajanje	Tema	Predavatelj	Št.ur
Ponedeljek, 5. 12. 2016	08:30 - 12:15	Metodika treniranja jadranja A	Sandi Dekleva	(5 ur)
	12:15 - 14:00	Kosilo		
	14:00 - 17:45	Metodika treniranja jadranja A	Sandi Dekleva	(5 ur)
Torek, 6. 12. 2016	08:30 - 12:15	Strategija in taktika	Dragan Gašič	(5 ur)
	12:15 - 14:00	Kosilo		
	14:00 - 18:00	Fiziologija napora	Tim Podlogar	(5 ur)
Sreda, 7. 12. 2016	08:15 - 09:45	Kondicijska priprava jadrarca	Tim Podlogar	(2 ure)
	09:45 - 10:00	Pavza		
	10:00 - 13:30	Fizikalne osnove jadranja	Matej Supej	(4 ure)
	13:30 - 15:00	Kosilo		
	15:00 - 17:15	Kondicijska priprava jadrarca	Tim Podlogar	(3 ure)
	17:15 - 17:30	Pavza		
Četrtek, 8. 12. 2016	08:30 - 12:15	Načrtovanje trenažnega procesa v jadraniu	Sandi Dekleva	(5 ur)
	12:15 - 14:00	Kosilo		
	14:00 - 15:30	Tehnika jadranja A	Sandi Dekleva	(2 ure)
	15:30 - 15:45	Pavza		
	15:45 - 17:00	Navtična meteorologija	Igor Orlov	(2 ure)
	17:00 - 17:15	Pavza		
Petek, 9. 12. 2016	17:15 - 19:30	Regatna pravila	Andraž Koželj	(3 ure)
	08:30 - 10:45	Tehnika jadranja B / OPTIMIST	Dragan Gašič	(3 ure)
	10:45 - 13:00	Tehnika jadranja B / 470	Sandi Dekleva	(3 ure)
	13:00 - 15:00	Kosilo		
	15:00 - 16:30	Tehnika jadranja B / LASER	Sandi Dekleva	(2 ure)
	16:30 - 16:45	Pavza		
Sobota, 10. 12. 2016	16:45 - 19:45	Nastavljanje jadrnice	Sandi Dekleva	(4 ure)
	08:30 - 10:45	Metodika treniranja jadranja B	Sandi Dekleva	(3 ure)
	10:45 - 11:00	Pavza		
	11:00 - 14:45	Vodenje vadbenih enot	Sandi Dekleva	(5 ur)
	14:45 - 16:00	Pavza		
	16:00 - 17:30	Metodika treniranja jadranja B	Sandi Dekleva	(2 ure)