

NOVOST

#delovanje telesa

#motivacija

#trening

Vse, kar ste si vedno želeli vedeti o **ultra kolesarjenju**.

#regeneracija

#prehrana

Gremo v šolo, šola DOS

#ekipa



Šola kolesarjenja, šola DOS

KAJ

Izobraževalni seminarji na temo ultra kolesarjenja.

KDAJ

Začnemo novembra! Prvi seminar bo potekal 25. in 26. novembra.

KJE

V Postojni, sejna soba Hotela Kras, Tržaška 1.



"Res me veseli, da se zadeve lotevate na ta način. Znanje, poznavanje lastnega telesa in zmognosti je po mojem mnenju ključna za uspešno in predvsem zdravo končanje takšne preizkušnje."

Jure Ferlež, Wattbike

KOMU JE NAMENJENO

Izobraževanje je namenjeno vsem zainteresiranim kolesarskim navdušencem. Tistim, ki se z ultrakolesarstvom ukvarjajo ali jih preprosto zanima!

KOGA GOSTIMO

Izobraževalni seminarji bodo združevali predavanja izkušenih strokovnjakov, ki bodo globinsko obravnavali določeno področje tematskega sklopa seminarjev. Po predavanjih bodo na voljo tudi za specifična vprašanja!

KAKO SE PRIJAVIM

Prijave za vsak blok seminarjev bodo potekale ločeno. Prijavite se lahko na celoten seminar ali enodnevno izobraževanje. Potrditev udeležbe je možna preko spletnega obrazca ali na mail.

Gremo v šolo, šola DOS

I. SEMINAR

PRED DIRKO

Priprava na ultra kolesarski dogodek

Temeljiti vpogled v vsa področja priprave na dirko, psihologijo v ozadju, kondicijske predpriprave ter organizacijska izvedba

**24. - 26.
nov 2017**

II. SEMINAR

MED DIRKO

Uspešen nastop na ultra kolesarski dirki

Spoznajte, s čim se tekmovalci in ekipa sooči med samo dirko. Prehrana, tempo, počitek, komunikacija in sodelovanje oz. naloge ekipe.

**19. - 21.
jan 2018**

III. SEMINAR

PO DIRKI

S prihodom v cilj se ultra kolesarska dirka še ne konča

Počitek in regeneracija po ekstremnem naporu. Analiza dirke in postavljanje ciljev za naprej.

**15. - 17.
mar 2018**

I. SEMINAR

Priprava na ultra kolesarsko dirko

Sobota, 25. november

I. DAN

8:30-8:45 **Otvoritev šole DOS**

9.00-10.15 **Mario Sambolec**

Sestava primernega načrta prehrane glede na značilnosti kolesarske preizkušnje, na kaj je potrebno biti pozoren z vidika prehranskih dodatkov ter kako je s potrebami po različnih virih energije (beljakovinah, ogljikovih hidratih, maščobami).

10.30-12.00 **Matej Tušak**

Prednastopne napetosti in psihična priprava na tekmo, stres in vpliv na realizacijo napetosti, tekma kot stresni dogodek, razvoj samozavesti, analiza stresne odpornosti, tehnike psihične priprave, strukturiranje okolja in izdelava prednastopne procedure.

14.00-15.30 **Aleš Suhadolnik**

Periodizacija energijskih substratov ter višja intenzivnost kot glavna strategija treninga.

15.45- 17.00* **Marko Baloh**

Načrtovanje in priprava na ultra kolesarsko dirko (ekipa, proračun, strategija), priprava ekipe in vozila, treniranje za ultra kolesarsko dirko.

Nedelja, 26. november

II. DAN

8:45-9.00 Sprejem udeležencev in izmenjava mnenj

9.00- 9.15 **Tibor Pranjič**

Stabilizacija kot pomemben temelj vzdržljivostnega kolesarjenja.

9.30- 11.00 **Jure Ferlež**

Kako in zakaj trenirati pod kontrolirano obremenitvijo z močjo (W), kakšne učinke na telo imajo različna obremenitvena območja (cone), pomen in prednosti učinkovitega obrata, kako trenirati učinkovitost obrata.

* možnost preizkusa ergometra Wattbike in določanje profila obrata udeleženca

11.15- 13.00 **Tatjana Klakočar**

Regeneracija telesa ter dinamično raztezanje z uporabo SKLZ pripomočkov ter Trigger Point tehnike.

14.00- **Odprta miza z udeleženci nedeljskega seminarja**

*S seboj imajte športno opremo (čista obutev, brisača, plastenka z vodo, udobna športna oblačila).

* Za preizkus ergometra Wattbike naj udeleženci s seboj prinesejo kolesarske hlače in čevlje z blokeji tipa Look KEO ali Shimano SPD.

GOSTUJOČI PREDAVATELJI



MARIO SAMBOLEC

Prehranski svetovalec



MARKO BALOH

ultra kolesar, kolesarski trener



MATEJ TUŠAK

športni psiholog



ALEŠ SUHADOLNIK

magister kineziologije



JURE FERLEŽ

zastopnik ergometrov Wattbike v Sloveniji



TATJANA KLAKOČAR

osebna trenerka, predavateljica



TIBOR PRANJČ

osebni trener

CELOTEN SEMINAR

Dvodnevni seminar

75,00 €

Strokovno ozadje + praktični del

Možnost ekskluzivnega pogovora s predavatelji

Darilo: majica "šola DOS"

Odmor z okrepčilnimi napitki

12% popust ob nakupu ergometra Wattbike

Možnost dodatno znižane cene prenočišča v Hotelu Kras

DNEVNO IZOBRAŽEVANJE

Enodnevna udeležba

45,00 €

Izbira seminarja po želji

Udeležba v soboto ali nedeljo

Odmor z okrepčilnimi napitki

* izbira termina ob prijavi

>> PRIJAVE

www.racearoundslovenia.si

Prijave so možne preko spletnega obrazca ali na aljaz@racearoundslovenia.si

*Na dan dogodka znaša prijava 90,00 € za celoten seminar oz. 75,00 € za dnevno izobraževanje.