



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



LATVIJAS SPORTA
PEDAGOĢIJAS AKADĒMIJA

PROFESIONĀLĀS PILNVEIDES PROGRAMMA

IZTURĪBAS TREIŅŠ

MĒRĶAUDITORIJA:	dažādu sporta veidu treneri, sporta speciālisti un citi interesenti
PROGRAMMAS VADĪTĀJA:	Ilona Blekte
NORISES DATUMS:	2025. gada 25. aprīlis, plkst. 9.30 - 16:30
TĀLĀKIZGLĪTĪBAS STUNDAS:	8 stundas
VALODA:	Latviešu
NORISES FORMĀTS:	Tiešsaiste
NORISES VIETA:	ZOOM tiešsaistes platforma
DALĪBAS MAKSA:	40.00 EUR
PIETEIKŠANĀS * :	aizpildot elektroniskās pieteikšanās formu RSU mājas lapā www.rsu.lv

PROGRAMMA

LAIKS	TĒMA	LEKTORS
9:00-9:30	Dalībnieku reģistrācija	
9:30-11:00	Skābekļa maksimālais patēriņš: fizioloģija, nozīme, mērīšana un trenēšanas iespējas	SIA Latvijas Olimpiskās vienības sporta ārsts Jānis Kaupe
11:10-12:40	Izturības īpašību testēšana laboratorijas apstākļos	SIA Latvijas Olimpiskās vienības sporta ārsts Jānis Kaupe
12.40-13:20	Pārtraukums	
13:20-14:50	Izturības biomehāniskie aspekti	PhD., RSU LSPA vadošais pētnieks Edgars Bernāns
15:00-16:30	Izturības mērīšanas iespējas treniņu procesā	PhD., RSU LSPA vadošais pētnieks Edgars Bernāns
16:30	Programmas noslēgums	