

VOIMA VALMENNUS SEMINAARI

19.–20.5.2018
voimanpolku 2

Kevään voimavalmennusseminaarin teemoina ovat harjoittelun ohjelmointi, palautumisen optimointi sekä hyvät nostotekniikat vammojen ehkäisyn taustalla.

SEMINAARISSA MUKANA KANSAINVÄLISET JA KOTIMAISET HUIPPUASIAINTUNTIJAT

- **Eduard Andruskevics**, Latvia – valmentaja
- **Ritvars Suharevs**, Latvia – urheilija
- **Asiantuntija** – Biomekaniikkaa voimaharjoittelusta (KiHu)
- **Anni Vuohijoki** – huippu-urheilijan elämänhallinta
- **Jenni Puputti, Karoliina Lundahl** – tekniikka kuntoon – terveellisesti ja turvallisesti harjoitellen.
- **Marko Haverinen, Jere Ahonen** – palautumisen seuranta
- Ravinto voimaharjoittelussa

SEMINAARIN HINTA LA-SU 160 €

(ilman majoitusta 130 €)

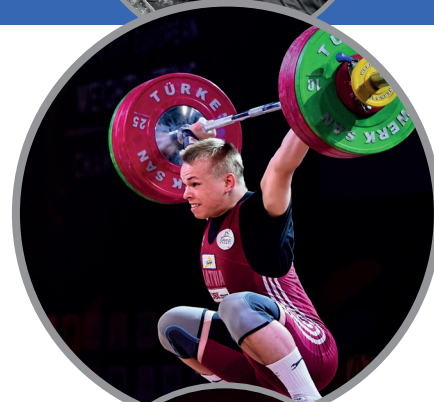
Osallistuessasi myös Tampereen Urheiluakatemia juhlaseminaariin:

Harjoittele terveenä – urheile laadukkaasti

pe-su hinta yhteensä 310 € (ilman majoitusta 260 €)

**Ilmoittautuminen Suomisport.fi
tapahtumailmoittautumisen kautta:**

<https://www.suomisport.fi/events/37383f87-ca04-4ba2-889b-693f1b8b9d97>



VOIMA VALMENNUS SEMINAARI

19.–20.5.2018

voimanpolku 2

Seminaarin ohjelma:

Lauantai 19.5.

- 16:30** Seminaarin avaus (Liiton PJ)
- 16:45** Palautumisen seuranta (Haverinen)
- 18:00** Harjoittelun ohjelmointi ja voimaharjoitteludemo
Eduard Andruskevics, Latvia – valmentaja
Ritvars Suharevs, Latvia – urheilija
- 20:00** Ravinto (Anna Ojala)
- Palautuminen kovan harjoitusjakson aikana
- 20:30** Eleiko / (Rantamäki)
Voimaharjoitteluvälineiden tuotekehittely
- 21:00** Seminaaripäivän päätös ja Iltapala (Ravintola Säde)

Sunnuntai 20.5.

- 8:00** Aamiainen
- 9:00** Tekniikka kuntoon – terveellisesti ja turvallisesti harjoitellen (Kailajärvi, Puputti)
- Luento ja harjoitus
- 10:30** Voimaharjoittelun biomekaniikkaa (KiHU)
- Uusimmat tutkimukset
- Tutkittua tietoa voiman hankinnasta
- 11:30** SUEK
- 12:00** Lounas
- 13:00** Huippu-Urheilijan elämänhallinta (Anni Vuohijoki)
- Harjoittelu, kilpailut, opiskelu,
- 14:30** Kilpailuun valmistava harjoittelu
Luento ja harjoitus
(Eduard Andruskevics, Latvia – valmentaja,
Ritvars Suharevs, Latvia – urheilija)
- 15:30** Painonnoston tulevaisuus IWF liitto 2018 (Karoliina Lundahl)
- 16:00** Seminaarin päätös

