

Fysiikkaharjoittelu - tärkeä työkalu menestykseen

Voimaseminaari 27.-29.5.2011

PERJANTAI 27.5.2010

Klo 15.00

Klo 15.15 – 16.05

Klo 16.20-17.20

Klo 17.20-17.50

Klo 18.00-20.00

Klo 20-21.30

Avaus: SPNL pj Ylermi Luttinen

Kukka Laakso, Kahvakuulaurheilun maailmanmestari, valmentaja

'Kahvakuulaharjoittelu peruskuntokaudella'

Olli Ilander, Ravitsemusasiantuntija, elintarviketieteiden maisteri

'Ravinnon ja ravintolisien merkitys voimaharjoittelussa

– palautuminen ja kehitys'

Kahvitauko

Mahdollisuus osallistua kolmeen toiminnanosuuteen: – 3x40min:

levytankoharjoittelun perustekniikat, kahvakuula, levyillä ja tangolla

lihaskuntoharjoittelua, liikkuvuus voimaharjoittelussa, omalla keholla

voimaharjoittelua.

Päivällinen

LAUANTAI 28.5.2010

Klo 10-10.50

Klo 11-13

Klo 13.00-14.30

Klo 14.30-15.30

Klo 15.30-16.15

Klo 16.15-16.45

Klo 16.45-17.45

Klo 18.00-20.00

Klo 20.30-22.00

Mikko Salo, CrossFitin maailmanmestari

'Tieni maailmanmestariksi'

Jeff Martone & Jim Waddell, kahvakuula- ja CrossFitiasiantuntijat

'Keskivartaloharjoittelu kuulilla'

Lounas

Jouni Viitanen, 2x aerobisin maailmanmestari 'Voimaa ja lihaskuntoa

omalla painolla: liikkuvuus, keskivartalo, stabiiletti ja nopeus'

Jaakko Kailajärvi, Voimavalmennuksen asiantuntija ja Jenni Puputti,

'Levytankoharjoittelun perustekniikat ja nopeusvoimaharjoitteet'

Kahvitauko

Sakari Orava, professori, 'Lihastrepeämät voimailulajeissa'

Mahdollisuus osallistua kolmeen toiminnanosuuteen: 3x40min:

levytankoharjoittelun perustekniikat, kahvakuula, CrossFit, levyillä ja

tangolla lihaskuntoharjoittelua, liikkuvuus voimaharjoittelussa, omalla

keholla voimaharjoittelua

Päivällinen

SUNNUNTAI 29.5.2010

Klo 9.00-10.00

Klo 10.00-11.00

Klo 11.00-11.30

Klo 11.30-13.00

Klo 13.00-13.45

Klo 13.45

Klo 14.00-15.00

Risto Rosendahl, Rauman Lukon fysiikkavalmentaja

'Liikkuvuus ja monipuolisuus voimaharjoittelussa'

Pia Pekonen, SUO valmentajakouluttaja, Suomen Urheiluopisto

'Vammojen ehkäisy voimaharjoittelussa'

Kahvitauko

Karoliina Lundahl, SPNL Valmennus- ja koulutuspäällikkö

'Lasten voimapiiri'

Jaakko Kailajärvi ja Anne Vakkala

'Levypainoharjoittelu nuorten ja huippujen lihaskuntoharjoittelussa'

Seminaarin päätös

Lounas

Hinta: 300 € sis. majoituksen 2hh tai mökeissä, ruokailut, ohjelman ja materiaalit.

Säästä 10 € jos osallistuit viime vuonna tai suoritat maksun 30.4.2011 mennessä.

Ilmoittautumiset 30.4.2011 mennessä:

Anna Everi: voimaseminaari@gmail.com tai 03-38 24 44 14

Tiedustelut:

Karoliina Lundahl: 03-74118822

Painonnostoliiton verkkopalvelussa seminaarista:

www.painonnosto.fi

Painonnostoliitto pidättää oikeuden muutoksiin



VIERUMÄKI



Nostat joka päivä. Nosta oikein. Suomen Painonnostoliitto