

Mitä hyötyä voimaharjoittelusta on nuorelle kestävyysurheilijalle? Haittaako voimaharjoittelu kestävyysuorituskyvyn kehittymistä? Miten aloittaa voimaharjoittelu turvallisesti, kun urheilija ei ole sitä ennen tehnyt? Miten voimaharjoittelu voidaan järkevästi sijoittaa kestävyysurheilijan harjoitusohjelmaan? Näitä asioita pohdimme koulutuksessa tuoreinta tutkimustietoa, käytännön kokemusta ja eri kestävyyslajien urheilijaesimerkkejä hyödyntäen!

Keski-Suomen Liikunta järjestää

Nuoren kestävyysurheilijan voimaharjoittelu koulutuksen



Aika

Torstaina 18.2.2016 klo 18.00 – 20.30

Paikka

Keski-Suomen Liikunnan koulustilat, Onkapannu 2, 40700 Jyväskylä

Koulutuksen kohderyhmä

* 13 – 20-vuotiaiden kestävyyslajienvalmentajat

Koulutuksen sisältö

- * Voimaharjoittelun hyödyt kestävyysurheilijalle
- * Millaista voimaharjoittelua kestävyysurheilijan tulee tehdä
- * Voimaharjoittelun sisällyttäminen kestävyysurheilijan harjoitusohjelmaan
- * Kehityksen seuranta

Ilmoittautuminen

Torstaihin 11.2. klo 14.00 mennessä toimisto@kesli.fi tai puh. 050 381 3820

Varustus

Muistiinpanovälineet ja avoin mieli.

Kouluttajat

Liikuntabiologian 3. vuosikurssin opiskelijat Miika Köykkä ja Riikka Varjus. Miika toimii mm. ampumahiihdon nuorten maajoukkueen valmentajana ja Riikka omaa monipuolisen kilpaurheilutaustan.

Tiedustelut

Jouni Vatanen jouni.vatanen@kesli.fi tai puh. 050 552 4997



Yliopisto-opintojen lisäksi kouluttajilla on hyvä käytännön kokemus valmentamisesta ja omakohtaisesta harjoittelusta