

XVI KANSAINVÄLINEN VOIMAVALMENNUS- SEMINAARI

Kuortane Olympic Training Center

14.–16.11.2014 KUORTANEEN URHEILUOPISTO

“SUORITUSKYKY PALAUTUMINEN TARINOITA TULOSTEN TAKAA”

Luvassa on tuttuun tapaan kansainvälisiä asiantuntijoita, inspiroivia demoja ja saatujen oppien syventämistä muiden valmentajien kanssa – sekä ohjatusti että vapaa-ajalla.

Varaa paikkasi 30-vuotis-juhlaseminaarista heti!

Mukana mm:

John Underwood (USA)

Human Performance

-projektin johtaja ja kehittäjä

Dr. Jonathan Leeder (UK)

mm. British Cycling'n,

maailman parhaan ratapyöräily-
joukkueen fysiologi.

Arie Koops (NED)

Hollannin pikaluisteluliiton, KNSB,

valmennusjohtaja

Jim McCarthy (USA)



Featuring **JOHN UNDERWOOD (USA)**



XVI KANSAINVÄLINEN VOIMAVALMENNUS- SEMINAARI

Kuortane Olympic Training Center

14.–16.11.2014

SEMINAARIMAKSU

(pe lounas – su lounas)

- 290 € 2hh tai 4hh opistotason majoituksessa
- 340€ 2hh Liikuntahotellissa
- 1 hh lisä 30€/vrk

Suomen Valmentajat ry:n jäsenille 40€ alennus.

Hintaan sisältyy:

- seminaaripalvelut ja koulutus
- majoitus täysihoidolla
- tunnukset seminaarin verkkomateriaaleihin

ILMOITTAUTUMISET 15.10. mennessä.

Myöhemmin ilmoittautuneille hintaan +10% myyntipalvelu/Riina Pakkala

riina.pakkala@kuortane.com puh. 06 – 5166 237

TIEDUSTELUT Teemu Rauhala

teemu.rauhala@kuortane.com puh. 0440 628 469



ALUSTAVA SEMINAARIOHJELMA

PERJANTAI 14.11. SUORITUSKYKY

Saapuminen, majoittuminen & lounas

- 14:00–14:30** *Avaus, Mika Kojonkoski*
huippu-urheiluyksikön johtaja, OK
- 14:30–15:30** **CNS – a New Challenge and Possibility in High Performance Sports**
John Underwood (USA)
- 15:30–17:00** **Kamppailulajien voimaharjoittelu**
– harjoitusdemo
Rami Hietaniemi (paini, kr), Jaana Sundberg (judo), Petra Olli (paini)
- 17:00–17:30** Keskustelua & kahvia
- 17:30–18:30** **Factors Leading to International success of Dutch Speedskating Preparation for Sotsi 2014**
Arie Koops (NED)
- 18:30–19:30** **Strength training in the Elite Level Speedskating**
Jim McCarthy (USA)
- 19:30 Päivällinen

LAUANTAI 15.11.

- 09:00–10:00** **Principles of the Transfer from power training to bike specific speed**
Jonathan Leeder (UK)
- 10:00–11:00** **Voimanoston harjoitusdemo**
Penkkipunnerruksen kolminkertainen maailmanmestari, *Fredrik Smulter (FIN)*
- 11:00–11:30** Keskustelua & kahvia
- 11:30–12:30** **Huippu-urheilijan harjoitteluanalyysi**
(täydentyy)
- 12:30–13:30** Demo (täydentyy)
- 13:30–14:30** Lounas

PALAUTUMINEN

PANEELIKESKUSTELU

- 14:30–15:30** **A new way to understand supercompensation**
John Underwood (USA)
- 15:30–16:15** **Pitkän uran rakennuspalikat huippujääkiekossa**
Q&A *Ville Peltonen (FIN)*
- 16:15–16:45** Keskustelua & kahvia
- 16:45–17:45** **SenseCore – Suorituskyvyn ja palautumisen monitorointi**
Aki Hintsu, MD (FIN)
- 20.00–** **Voimaseminaaria 30 vuotta Kuortaneella**
Jarmo Mäkelä, toimitusjohtaja, Suomen Urheiluliitto
- 30 vuotta voimaseminaaria -banketti**



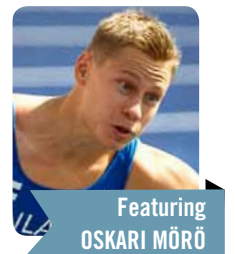
Featuring
VILLE PELTONEN

SUNNUNTAI 16.11.

- 09:00–10:00** **Principles of recovery in elite athletes**
Jonathan Leeder (UK)

TARINOITA TULOSTEN TAKAA

- Suomalaismenestyjiä Zurich 2014*
- 10.00–11.00** **Huippu-urheilijan harjoitusanalyysi "Zurichin ihme"**
Oskari Mörö 400m aj Atte Pettinen (FIN)
- 11.00–11.30** Keskustelua & kahvia
- 11.30–12.30** **Huippu-urheilijan harjoitusdemo**
Oskari Mörö/Atte Pettinen
- 12.30–13.00** **Paneelikeskustelu & seminaarin päätös**
- 13.00** Lounas



Featuring
OSKARI MÖRÖ



Featuring
ATTE PETTINEN

KATSO LISÄTIETOJA JA SEURAA OHJELMAN PÄIVITYMISTÄ:



<http://www.kuortane.com/voimavalmennus/>

<https://www.facebook.com/pages/International-Strength-Training-Seminar/517291148382293?ref=hl>

www.kuortane.com