

# 2-tason valmentajakoulutus



7.-9.10.2011 Kisakallio (25 h)

## Taekwondo-urheilijan valmennuksen ohjelmointi:

- harjoittelun vuosisuunnittelu
- harjoituskausien ja painopisteiden valinta
- jaksosuunnittelun toteutukset
- viikkotason kuormituksen hallinta

## Lisäksi mukana:

- ryhti ja kehonhallinta harjoittelun kokonaisuudessa
- INBODY-mittaus

Osallistujien on oltava täysi-ikäisiä ja taekwondossa vähintään 6-kup. Lisäksi on oltava 1-tason koulutus tai vastaava osaaminen.

Koulutukseen ilmoittautuminen 21.9.2011 mennessä: [office@taekwondo.fi](mailto:office@taekwondo.fi)

Koulutukseen otetaan 24 nopeimmin ilmoittautunutta!

**Valmennuksen  
ohjelmointi**

**Koulutuksen hinta on 200 eur,  
sisältäen materiaalit,  
henkilökohtaisen inbody-mittauksen,  
majoitukset ja ruokailut.**

# Valmennuksen ohjelmointi

## Perjantaina 7.10.

1630-1730 INBODY-mittaus + päivällinen  
1800-1930 LUENTO: harjoittelun vuosisuunnittelu  
1945-2015 KUNTOSALI: kehon stabiilitteetti  
2015-2100 SAUNA JA UINTI  
2100-2130 Iltapala

## Lauantai 8.10.

0800-0900 Aamupala  
0930-1100 LUENTO: harjoituskaudet  
1115-1200 LUENTO: ryhti  
1200-1300 Lounas  
1315-1445 LUENTO: harjoitusjakson suunnittelu  
1500-1630 RYHMÄTYÖ: harjoitusjakson suunnittelu  
1630-1745 PEILISALI: kehonhallintaharjoitteet I  
1800-1830 PÄIVÄLLINEN  
1900-2030 LUENTO: ryhmätyön purkaminen  
2030-2100 SAUNA JA UINTI  
2100-2130 Iltapala

## Sunnuntai 9.10.

0800-0900 Aamupala  
0930-1100 LUENTO: harjoitusviikon rakentaminen  
1130-1230 PEILISALI: kehonhallintaharjoitteet II  
1230-1330 Lounas ja kotiin

