

EMA SPORT

★ TAEKWONDO ★ RYHMÄLIIKUNTA ★ KUNTOSALI ★

Voimaseminaari 13.5.2017 klo 10:00 – 15:00

EMA Sport järjestää voimaseminaarin 13.5.2017 osoitteessa Vanhatie 22 B 15240 Lahti. Valmentajana toimii Samuli Rossi. Voimaseminaari soveltuu kaikille + 14 – vuotiaille, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään voimaominaisuuksia.

Samulin taustat

Samuli on menestynyt taekwondossa maajoukkueetasolla asti. Sijoituksiin lukeutuu mm. 8 x SM kulta, EM pronssi (-70kg) ja MM kisoissa sijat 5-8 (-70kg). Samuli on myös FAF Personal Trainer ja Liikunnanohjaaja AMK.



Voimaseminaarin sisältö ja aikataulu

10:00 – 11:30 Voimaharjoittelun teoretunti. Aiheina ovat lajiansalyysi, voimaharjoittelun perusteet, voiman tuotto, ja voimaharjoittelun jaksottaminen. (Lajispesifisyys ja adaptaatio)

12:00 – 13:00 Yleisvoimakäytäntö. Käydään läpi yleisvoimallisia harjoitteluliikkeitä mm. levypainoilla, käsipainoilla ja kahvakuulilla.

13:15 – 15.00 Erikois- ja lajivoimakäytäntö. Sisältää vapaiden painojen variaatioita lajispesifisesti.

Ilmoittautuminen ja hinta

Max osallistujamäärä 30 henkilöä. Ilmoittautumiset info@emasport.fi

Seminaarin hinta 49€/hlö.

