

KAMPPAILULAJIEN II-TASON VALMENTAJAKOULUTUS

LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI 2011-2012

Lähijaksot 20. -22.5., 09. -11.9., 25. -27.11.2011 ja 27. -29.1.2012
Koulutus painottuu kilpaurheilijoiden valmentamiseen.

Koulutuksen sisältö (100h)

Taidon oppiminen
Taidon harjoittaminen
Fyysiset kyvyt
Testaaminen
Harjoittelun suunnittelu ja rytmitys
Harjoituskaudet ja vuosisuunnitelma
Painonpudotus
Kilpaurheilijan valmentaminen
Psyykinen valmentaminen
Lajitaidon opettaminen ja harjoittaminen
Antidoping
Etätehtävät

Sami Kalaja
Jurgen Klinger (Saksa)
Marko Haverinen
Semi Nuorala
Henry Lipponen
Lajikouluttajat
Christer Sundqvist
Urheilija-valmentajaparit
Matti Urrila
Lajikouluttajat
ADT

Koulutusvahvistus sekä tarkempi ohjelma lähetetään viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen.

Kokonaishinta on 695€ sisältäen
koulutuksen, materiaalit sekä
ylläpidon kaikilta lähijaksoilta.

Sitovat ilmoittautumiset lajeittain 30.4.2011 mennessä

Paini: Janne Koivula, janne.koivula@painiliitto.net / 09 3481 2394

Karate: Tomi Tolsa, tomi.tolsa@karateliitto.fi / 050 313 9119

Taekwondo: Jarkko Mäkinen, jarkkomail@gmail.com / 050 442 8839

Thainyrkkeily: Petri Martinez, martinez@welho.com / 0440 528 881

Krav Maga: Tommi Nyström, info@primefighters.fi / 040 505 3160

Nyrkkeily: nyrkkeilyliiton nettisivujen kautta

ilmoittautumislomakkeella

Maksu ja peruutusehdot

Ilmoittautuminen on sitova. Yhtä (1) viikkoa ennen koulutusta tehdystä peruutuksesta veloitamme puolet (50%) hinnasta. Mikäli peruutusta ei tehdä ollenkaan, veloitamme koko koulutuksen hinnan. Lääkärintodistusta vastaan palautamme koulutuksen hinnan vähennettynä 10 euron toimistokuluilla.