

Miten huolehtia palautumisesta, voiko keho olla paras valmentaja, mitä kokemus antaa valmennukseen, mitä tuloksekkaan tasonnoston takana on, miten norjalaiset harjoittelevat ja mitkä ovat suomalaisen kestävyysurheiluvalmennuksen ongelmat?

Rasituksen ja levon suhde -valmennusseminaari

30.9 – 1.10.2017

Jämillä

Jämin Luonto- ja liikuntakeskuksessa

ESIINTYJÄT

Heikki Pusa

Kokenut maajoukkuevalmentaja, mm. Mari Laukkasen henkilökohtainen valmentaja.

Annmari Viljanmaa

Entinen maajoukkuehiihtäjä, MM-2003 7:s ja 11:s. Holmenkollenin 2:n 30km:llä

Erkki Knuutila

Valmentanut yhdeksän urheilijaa MM-kisoihin

Antti Autio

Kehon kunnioitus urheilussa -kirjan kirjoittaja.

Lasse Koskinen

Tampereen yliopiston professori.

SEMINAARIN OHJELMA

31.9 LAUANTAI

Klo		
12.30	Seminaarin avaus ja kahvitarjoilu	Asko Uurasjärvi
13.00	Kehon tasapaino - edellytys kehittymiseen	Antti Autio
14.00	Harjoittelun tarkoitus on palautua	Heikki Pusa
15.30	Menestyskauden 2003 harjoittelu	Annmari Viljanmaa
16.30	Ulkoilua	
18.00	Päivällinen	
19.30	Odd-Björn Hjelmesetin harjoittelusta ja vapaata keskustelua	Lasse Koskinen

1.10. SUNNUNTAI

8.00	Aamiainen	
9.00	Miten vältetään urheilijoiden ”kansantauti” hermoston yllirasitustila	Erkki Knuutila
10.30	Keskustelupaneeli	
12.00	Lounas	

Hinta 120 € (sis. majoitus, tulokahvit, päivällinen, aamiainen ja lounas), pelkät luennot ja ruokailut 80 € tai pelkät luennot 40 €

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 20.9.2017 mennessä:

Erkki Knuutila, eki.knuutila48@gmail.com tai 040 678 7199.

Maksut PS Liiku Oy:n tilille FI7547250010000442, viesti ”Valmennusseminaari”

Tervetuloa!

PS Liiku Oy