



EKR 3 tõstesportitreenerite tasemekoolitus

09.-16.04.2023

30 ak tundi

I koolituspäev 09.04.2023, Tartu (10 ak)

9:30 – 11:30 Tõstesporti harjutusvara ja tehnika
11:30 – 13:00 Jõusaali harjutused, abiharjutused tõstespordis
13:00 – 13:30 LÕUNA
13:30 – 17:45 Tõstesporti treeningmetoodika

II koolituspäev 15.04.2023, Tartu (10 ak)

10:00 – 13:00 Noorsportlaste treenimise printsiibid. Varajane sportlik spetsialiseerumine
13:00 – 13:30 LÕUNA
13:30 – 15:00 Treeningplaanide koostamise põhimõtted
15:00 – 18:00 Kohtunike tegevus. Klassikaliste tõstete sooritamise kriteeriumid

III koolituspäev 16.04.2023, Tartu (10 ak)

9:30 – 13:00 Füsioloogia, anatoomia, biomehaanika
13:00 – 13:30 LÕUNA
13:30 – 17:45 Füsioloogia, anatoomia, biomehaanika jätkub

Koolituse maksumus:

ETL liikmesklubide liikmetele 150 € (3 õppepäeva) või 70 € (üks õppepäev)
Teistele huvilistele 200 € (3 õppepäeva) või 90 € (üks õppepäev)
Osalustasu sisaldab lõunasööki.

Tasumine ETL arveldusarvele EE561010052028320001 (SEB pank)

Selgitus: EKR 3 tasemekoolitus, nimi

NB! Tasudes üksiku koolituspäeva eest tuleb märkida selgitusse koolituspäeva kuupäev (näide:
EKR 3 tasemekoolitus, 09.04.2023, Mari Maasikas)

Koolitusele registreerumine:

I õppepäevale ja tervele koolitusprogrammile registreerumise kuupäev: 02.04.2023

II ja III õppepäevale registreerumise kuupäev: 09.04.2023

Registreerimine toimub veebis – [LINK](#)

Lisainfo: Triin Põdersoo, tel 56621936, info@etl.ee