



EKR 4-5 tõstesportitreenerite tasemekoolitus

23.04.2023, Kääriku

10 ak tundi

23.04.2023, Kääriku (10 ak)

9:45 – 10:00 Sissejuhatus koolitusse

10:00 – 13:00 Treeningu ja treeningtsükklite ülesehitus ja planeerimine (4 ak)

13:00 – 13:30 LÕUNA

13:30 – 15:45 Laste ja noorte treening: teoreetiline ja praktiline osa I (3 ak)

15:45 – 18:00 Praktika: treeningtunni vaatlus, praktiline osa II (3 ak)

Koolituse maksumus:

ETL liikmesklubide liikmetele 70 €, teistele huvilistele 90 €. Osalustasu sisaldab lõunasööki.

Tasumine ETL arveldusarvele EE561010052028320001 (SEB pank)

Selgitus: EKR 4-5 tasemekoolitus, nimi

NB! Koolituspäeva eest tasuds tuleb märkida selgitusse koolituspäeva kuupäev (näide: *EKR 4-5 tasemekoolitus, 23.04.2023, Mari Maasikas*)

Koolitusele registreerumine:

Õppepäevale registreerumise kuupäev: 20.04.2023

Registreerimine toimub veebis: [VAJUTA SIIA](#)

NB! Koolitus toimub kui on vähemalt 5 osalejat.

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