

Treenerite täiendkoolitus
25.-26.november, Olustvere
16 ak tundi

25.11.2023 (8 ak)

9:00 – 10:30 Lihaskõuetõstmise arendamise meetodid ja nende rakendamine

10:45 – 12:15 Lihaskõuetõstmise arendamine erinevatel treeningetappidel

12:30 – 13:30 LÕUNA

13:30 – 15:00 Lihaskõuetõstmise režiimid jõuarendamisel

15:15 – 16:45 Praktika: eri lihaskõuetõstmise jõuetõstmise arendavad harjutused, nende sooritamise tehnika ja levinuimad vead

26.11.2023 (8 ak)

9:00 – 10:30 Lihaskõuetõstmise kontraktiivsete jõuetõstmise määravad füsioloogilised faktorid

10:45 – 12:15 Tõstmise treeningu koormus ja parameetrid

12:30 – 13:30 LÕUNA

13:30 – 15:00 Treeningu ja treeningtsükli ülesehitus ja planeerimine

15:15 – 16:45 Praktika: Spetsiaalettevalmistavad ja –arendavad harjutused tõstmises

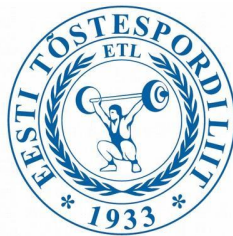
Lektor:

Andres Viksi - lõpetanud TÜ kehalise kasvatuse ja spordi eriala magistriõppe, Olustvere Teenindus- ja Maamajanduskooli kehalise kasvatuse õpetaja, Viljandimaa Spordiklubi Olustvere treener ja juhataja

Koolitusele registreerumine:

Registreerimine kuni 17.11.2023 (kaasa arvatud)

Registreerimine toimub veebis: <https://forms.gle/6275RPXZzQrZHXns6>



Koolituse maksumus:

2-päevane programm: ETL liikmetele 120 €, teistele huvilistele 140 €.

Osalustasu sisaldab kõiki söögikordi ja majutust Olustvere õpilaskodus.

1-päevane programm: 50 €/päev.

Sisaldab lõunasööki.

Tasumine ETL arveldusarvele EE561010052028320001 (SEB pank)

Selgitus: EKR 4 tasemekoolitus, nimi (*näide: EKR 4 tasemekoolitus, Mari Maasikas*)

Klubidel, kes soovivad arvet, tuleb sellest teada anda registreerumisel kommentaarides

NB! Korraldaja jätab endale õiguse teha muudatusi ajakavas ning temade järjestuses.

Suuremate muudatuste korral teavitab osalejaid.

Täiendkoolitusel osalejatele väljastatakse koolituse lõppedes tõend vastavalt läbitud tundidele.

Koolitus toimub Olustvere Teenindus- ja Maamajanduskoolis aadressil Müüri 4, Olustvere.

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