

**EKR 4 erialane tasemekoolitus, 1.osa**

**29.-30.03.2025, Olustvere**

**16 ak tundi**

**29.03.2025 (8 ak)**

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

**10:45 – 12:15** Lihaskõuetõstmise erinevatel treeningetappidel

**12:30 – 13:30** LÕUNA

**13:30 – 15:00** Lihaskõuetõstmise režiimid jõuõuetõstmise arendamisel

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

**30.03.2025 (8 ak)**

**9:00 – 10:30** Lihaste kontraktsioonijõuetõstmise 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

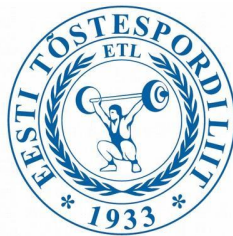
**Lektor:**

**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 21.03.2025 (kaasa arvatud)

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



**Koolituse maksumus:**

ETL liikmesklubide liikmetele 150 €, teistele huvilistele 175 €.

Osalustasu sisaldab kõiki söögikordi ja majutust Olustvere õpilaskodus.

Tasumine ETL arveldusarvele EE561010052028320001 (SEB pank)

Selgitus: EKR 4 tasemekoolitus 1.osa, nimi (*näide: EKR 4 tasemekoolitus, 1.osa, Mari Maasikas*)

Kes soovivad arvet, annavad sellest teada anda registreerumisel kommentaarides

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

**Suuremate muudatuste korral teavitab osalejaid.**

Kuna tegemist on EKR 4 tasemekoolituse 1.osaga, siis koolituse lõppedes tõendit ei väljastata (väljastatakse viimase osa lõpus), va neile, kes osalevad koolitusel täiendkoolitusena.

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

**Lisainfo:** Triin Põdersoo, tel 56621936, [info@etl.ee](mailto:info@etl.ee)