

Lasten ja nuorten luonnollisen liikunnan vähentyminen näkyy erityisesti kestävyysominaisuuksien heikentymisenä. Urheiluseuroissa tapahtuvan harjoittelun haaste on - lajista riippumatta - rakentaa nuorelle sellainen kestävyyskunto, joka mahdollistaa harjoituksista palautumisen sekä tehokkaat kilpailusuoritukset.

Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu

Hipposhallin auditoriossa ja Hipposhallissa tiistaina 7.2. klo 18.30 - 20.30.



Koulutuksen kohderyhmä

- * Kaikkien lajien eri ikäryhmien valmentajille ja ohjaajille
- * Nuoret urheilijat

Koulutuksen sisältö

- * Kestävyyskunnan harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa
- * Sopivat harjoitteet eri ikävaiheessa
- * Mielekkäitä ja vaihtelevia harjoitteita vai yksitoikkoista puurtamista
- * Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu sekä ylläpidon ja rasitusvammojen riskien välttäminen
- * Lasten ja nuorten nopeuskestävyysharjoittelu

Koulutus sisältää sekä teoriaopetusta että käytännön harjoituksen

Kouluttajat

5. vuosikurssin liikuntabiologian opiskelijat Niina Karstunen ja Jere Ahonen.

Hinta

10 euroa / osallistuja Saman seuran valmentajien osallistuessa joka 4. osallistuja on ilmainen (edellytyksenä yhteislaskutus).

Varusteet

Muistiinpanovälineet ja sisäliikuntavarusteet

Ilmoittautuminen

Sähköpostilla 25.1. klo 16.00 mennessä toimisto@kesli.fi tai puh. 010 666 4200.

Tiedustelut

Koulutusta koskeviin kysymyksiin vastaa Jouni Vatanen puh. 050-552 4997 tai sähköpostilla jouni.vatanen@kesli.fi

