

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

Keuruun yläkoululla tiistaina 21.2. klo 18.00 - 20.00



## 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

