

Vankka tieto voiman, nopeuden, kestävyys ja liikkuvuuden kehittämisen lainalaisuuksista sekä kehittävästä käytännön harjoitteista on kaikkien valmentajien tärkeä osaamisen alue.

## Keski-Suomen Liikunta järjestää

# Fyysisen harjoittelun perusteet koulutuksen

Koulutus on osa suomalaista I-tason ohjaaja- ja valmentajakoulutusta.

**Aika:** Lauantaina 24.4.2010 klo 9.00 – 18.00 ja sunnuntaina 25.4.2010 klo 9.00 – 15.00

**Paikka:** Kuokkalan Graniitin, koulutus- ja liikuntatilat Jyväskylä



### Koulutuksen kohderyhmä

\* Eri lajien lasten ja nuorten valmentajat.

### Koulutuksen sisältö

- \* Kuormittamisen periaatteet
- \* Voimaharjoittelu
- \* Nopeusharjoittelu
- \* Kestävyysharjoittelu
- \* Liikkuvuusharjoittelu
- \* Harjoittelun ohjelmointi

Kurssilla on luentoja ja käytännön harjoituksia. Teemoja käsitellään erityisesti nuoren urheilijan kannalta.

### Kouluttaja

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Jouni Vatanen.

**Kurssin tavoitteena on luoda valmentajille teoriapohjaa sekä antaa malleja eri ominaisuuksien käytännön harjoittamiseen.**

### **Hinta**

75 • / hlö sisältäen koulutuksen, kurssimateriaalin ja todistuksen.

### **Ilmoittautuminen**

Ilmoittautumiset keskiviikkoon 14.4.2010 mennessä puh. 010 666 4200 tai sp. [toimisto@kesli.fi](mailto:toimisto@kesli.fi) Ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiosoite, johon kurssikutsu lähetetään viikolla 16.

### **Tiedustelut**

Jouni Vatanen puh. 050-552 4997 sp. [jouni.vatanen@kesli.fi](mailto:jouni.vatanen@kesli.fi). Kurssille ilmoittautuneille lähetetään kurssia edeltävällä viikolla (vko 17)

