

Koolitus – Jõutreeningute põhialused, toidulisandite tähtsus sportlaste taastumisel

Ujumisklubi Aktiiv korraldab 12.–13.02.22 koolituse treeneritele: Jõutreeningute põhialused, toidulisandite tähtsus sportlaste taastumisel

Maht - 16 (AT) Jõutreeningute põhialused + 4 (AT) Toidulisandite tähtsus sportlaste taastumisel

Toimumise koht – Wiru Spordikeskus, Spordi 4, Kohtla-Järve, 30328 Ida-Virumaa

Koolitaja - Toomas Paju ,personaaltreener

Õppekeskonna kirjeldus : Jõutreeningute põhialused - õppetöö toimub Wiru Spordikeskuse jõusaalis. Praktiline tegevus

Toidulisandite tähtsus sportlaste taastumisel - õppetöö toimub Wiru Spordikeskuse konverentsiruumis

12.02.22

Ajakava:

Lihagruppide treening ja harjutused

9.00-10.30 Jalalihaste treening. Harjutused jalalihaste treenimiseks

10.30-10.45 Kohvipaus

10.45-12.15 Õlalihaste ja treening. Harjutused õlalihaste treenimiseks

12.15-13.00 Lõuna

13.00-14.30 Seljalihaste treening. Harjutused seljalihaste treenimiseks

14.30-14.45 Kohvipaus

14.45-17.00 Rinnalihaste, käelihaste (triceps, biceps, käevarred), kõhulihaste ja alaselja lihaste treening.

13.02.22

Ajakava:

Erinevad treeningmeetodid

9.00 – 11.00 Plahvatusliku jõu, kiirusliku jõu ja kiirusliku jõu vastupidavuse ning maksimaalse jõu harjutused.

11.00-11.15 Kohvipaus

11.15-13.15 Maksimaalse jõu harjutused, põhi – ehk baasjõuharjutused, jõuvastupidavuse harjutused

13.15-14.00 Lõuna

14.00-15.30 jõuvastupidavuse harjutused

15.30-15.45 Kohvipaus

15.45-18.45 Toidulisandite tähtsus sportlaste taastumisel

Koolituse info:

- Koolitus on EKR 5 taseme koolitus
- Teistele tasemetele täiendkoolitus
- Kahepäevase koolituse läbimisel saab iga osaleja Eesti Ujumisliidu tunnistuse (maht 20 AT)

- **Osalustasu on 130 eurot.** Osalustasu sisaldab kaks päeva õppetööd ,Eesti Ujumisliidu tunnistust (maht 20 AT) ning kohvipause ja lõunasööki koolituse mõlemal päeval
- Ööbimine Alex hotell, Kalevi 3, Kohtla-Järve. Ühe öö maksumus koos hommikusöögiga 22€ (ei sisaldu osalustasus). Majutuse broneerimine - Sergei Mihhailov , ukaktiiv1@gmail.com, +372 5200344

Kursuse läbinu:

- Omab teadmisi jõutreeningust ja erinevatest treeningmeetoditest
- Oskab koostada treeningkava erinevate jõuliikide treenimiseks
- Tunneb toidulisandite olemust
- Teab millal ja kuidas toidulisandeid tarbida?

Registreerimise viimane päev on 9. veebruar 2022

Koolitusel osalemiseks on vajalik COVID-tõend (immuniseerimistõend, läbipõdemise tõend).

Soovijad saavad ennast registreerida koolitusele ukaktiiv1@gmail.com

Lisada nimi, klubi ja kellele esitada arve. NB Registreerimisel kindlasti märkida kas soovite koolitust EKR 5 esmakordseks taotlemiseks või kutse taas taotlemiseks. Samuti tuleb lisada isikukood. Ilma nende andmeteta tunnistust ei saa väljastada.

Registreerimine on kohustuslik !!!

Kui soovite osaleda harjutuste õppimisel/sooritamisel võtke kaasa spordiriietus ja vahetusjalatsid (vahetusjalatsid kõigil koolitusel osalejatel !). Riietumisruumides on olemas pesemisvõimalus.

Küsimuste tekkimise korral võtke ühendust

Sergei Mihhailov

ukaktiiv1@gmail.com

+372 5200344

Toomas Paju

pajusport@gmail.com

+372 5295479