



DANIEL WARTNER SEMINAR

18.-19. oktoobril 2024.a on Eestis koolitust läbi viimas Austria Olümpiakeskuse eliitgrupi treener ja lektor Daniel Wartner.

Seminar toimub **kell 10:00 – 17:00 FORUS Tondi Spordikeskuses**, aadressil Sõjakooli 10, Tallinn. Lavendli saalis.

Koolitus on keskendunud noorte ja juunioride saavutusspordi teemadele:

- Different training models
- Control of the process
- Specialization vs. Specificity in Youth & Junior Swimming
- Relationship between coach and athlete

Seminar toimub **inglise keeles**.

Seminar annab **16 ak täiendkoolituse tundi** ja on rohkem mõeldud võistlussportlastega tegelevatele treeneritele (olenemata vanusest) kuid oodatud on loomulikult kõik.

Seminari päevakava:

18.oktoober

- 10:00 – My Philosophy on Swimming & Coaching
- 11:30 – Coffee Break
- 12:00 – LTAD/FTEM model comparison
- 13:00 – Lunch
- 14:30 – Polarized Training vs Pyramid Training
- 15:45 – Coffee Break
- 16:15 – Control process of the Total Load
- 17:00 – Home

19.oktoober

- 10:00 – Specialization vs. Specificity in Youth & Junior Swimming
- 11:30 – Coffee Break
- 12:00 – 50 - 100m Races
- 13:15 – Lunch
- 14:45 – Coach-athlete Relationship
- 15:45 – Coffee Break
- 16:15 – Questions/Discussion
- 17:00 – Home

Osalustasu - 129 eur (üks päev 70 eur) Eesti Ujumisliit EE507700771008840232

Registreerimise tähtaeg 12.10.24 [SIIN LINGIL](#)

Lõunasöögid saab ette tellida enne koolituse algust esimesel korral asuva kohviku kassast.

Lisainfo – Pille Aule, tel 53 498496, pille@swimming.ee