



EESTI KULTURISMI  
JA FITNESSI LIIT

Eesti Kultuurismi ja Fitnessi Liit koolitab:

Jalgpalluri üldkehaline ettevalmistus, täiendkoolitus (8ak), Ilo Rihvk

22.04 2018, 10:00 – 17:00, Sparta spordiklubi (Pärnu mnt 139c, Tallinn)

Kas 12 jaamaga ringtreening on see, mida jalgpallur vajab? Kas sportlane peab alati raskeid trenne tegema? Traditsiooniliselt peetakse jalgpalli kestvaalaks ning tihti treenitakse jalgpallurite füüsilist võimekust sellest lähtuvalt. Kas see ka nii on ja kuidas jalgpallureid treenida, saad teada tulles koolitusele.

Koolituse sisu:

1. Jalgpalliks vajalikud füüsilised võimed
2. Jalgpalluri füüsiliste võimete arendamine positsioonist lähtuvalt
3. Jõutreeningud jalgpallis
4. Jõuharjutuste valik jalgpallis
5. Praktikum 1. Treeningute läbiviimine kogu meeskonnale.
6. Praktikum 2. Harjutuste tehnika

Ilo Rihvk on Tallinna FC Flora esindusmeeskonna ÜKE treener, kes on eelnevalt teinud koostööd ka teiste jalgpalliklubide, Eesti Jalgpalli Liidu, Eesti Tennise Liidu, tennisistide, võrkpallurite ja teiste sportlaste ning inimestega, kelle soov on olnud üldfüüsilist vormi parandada.



Koolituse maksumus: 50 €

Lisainfo ja registreerimine: [info@kulturism.ee](mailto:info@kulturism.ee)

