



„Aus ja puhas sport”

Tõstesporti treenerite ja -kohtunike õppekogunemine

17-18. märts 2018 Abja-Paluoja Spordikompleks

17. märts 18		Laupäev		at
-10.45		saabumine, majutus		
11.00 -11.45	treenerite vajalikud omadused	Jaan Loko	1	
11.45 -12.30	sporditreeningu komponendid -vahendid, meetodid, koormus, puhkus ja treeningu efektid	Jaan Loko	1	
12.30 -13.15	sporditreeningu komponendid -vahendid, meetodid, koormus, puhkus ja treeningu efektid	Jaan Loko	1	
13.30 -14.15		lõuna		
14.15 -15.00	tõstekohtunike koolitus	Triin Põdersoo	1	
15.00 -15.45	tõstekohtunike koolitus	Triin Põdersoo	1	
16.00 -16.45	tõstekohtunike koolitus	Triin Põdersoo	1	
16.45 -17.00		kohvipaus		
17.00 -17.45	treeningu protsess - dopinguga ja toidulisandite vaatenurgast	Margus Annuk	1	
17.45 -18.30	treeningu protsess - dopinguga ja toidulisandite vaatenurgast	Margus Annuk	1	
19.00 -19.30		õhtusöök		
20.30 -21.30		Saun + ujumine		
18. märts 18		Pühapäev		at
8.30 - 9.00		hommikusöök+ kohvi		
9.15 - 10.15	tõstekohtuniku eksam	Triin Põdersoo	1	
10.15 -11.00	Mart Seimi treeningsüsteemidest	A.Seim/ J.Loko	1	
11.00 -11.45	Mart Seimi treeningsüsteemidest	A.Seim/ J.Loko	1	
11.45 -12.30	eksami tulemused ja eksimused	Triin Põdersoo	1	
12.30 -12.45	kokkuvõtted	Ain Põder		
13.00 -13.30		lõuna		
13.30 -	kojusõit			12

NB! Eelregistreerimine hiljemalt **12 märts**, e-post: ain@etl.ee

Osaluse tasumine **28€** ETL kontole EE561010052028320001 (viide: õppekogunemine)