



Tavoitteena terve ja menestyvä urheilija

# Lisää voimaa

## - millainen voimaharjoittelu ja ravitsemus kehittää

Iltaseminaarissa perehdytään kehittävän voimaharjoittelun suunnitteluun ja toteuttamiseen. Aihetta käsitellään kokoneiden asiantuntijoiden puheenvuorojen ja käytännön harjoitusten kautta.

**Aika** to 24.4.2014 klo 17.30–21

**Paikka** Varalan urheiluopisto, Varalankatu 36, Tampere

**Kohderyhmä** valmentajat, ohjaajat, urheilijat, urheilijoiden huoltajat sekä muut urheilutoimijat ja liikunta-alan ammattilaiset

**Hinta** 45 €, sisältää ohjelman ja välipalan

**Varusteet** sisäliikuntavaatetus ja -jalkineet



### Sisältö ja kouluttajat

#### Oikoa ei voi – voimaharjoittelun perusta kuntoon

*Jaakko Kailajärvi, voimavalmentaja*

#### Palaset kohdilleen – voima osana kehittävää harjoittelukokonaisuutta

*Esa Utriainen, valmentaja*

#### Panosta suunnitteluun – voimaharjoittelun jaksotus ja rytmittäminen

*Marko Haverinen, LitM, testauspäällikkö, Varalan Urheiluopisto*

#### Tehoja ravinnosta – ravitsemus voiman kehittämisen tukena

*Anna Ojala, ETM, ravitsemusasiantuntija, Tampereen Urheilulääkäri-asema*

#### Tekniikat kuosiin ja ideoita lajinomaisuuteen – käytännön harjoitus

*Jaakko Kailajärvi ja apuvalmentajat*



#### Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu viimeistään 10.4.2014.

[www.ukkinstituutti.fi/koulutus](http://www.ukkinstituutti.fi/koulutus)

s-posti [ukkoulutus@uta.fi](mailto:ukkoulutus@uta.fi), puh. 03 282 9600

100 ensiksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan.

Seuraava Terve Urheilija -iltaseminaari

ti 18.11.2014: Laatusuorituksiin – kenttätestejä liikehallinnan arviointiin



**UKK-instituutti**  
Tampereen Urheilulääkäriasema

