



Hämeenlinnan Raatihuone lauantaina 15.10. 2011

alustava ohjelma

Valmennusseminaari: Juniorista kilpaurheilijaksi (Voima ja lihahuolto)

- 14.00 Avaus
- 14.10 Lihasrakenne / uusimpia tutkimustuloksia/ merkitys harjoitteluun
Antti Mero, liikuntafysiologian professori
- 15.00 Voimaharjoittelun fysiologiaa/ poikien ja tyttöjen harjoittelun erot
Harri Hakkarainen, lääkäri ja valmentaja
- 15.50 Kahvitauko
- 16.10 Lasten ja nuorten monipuolinen harjoittelu
Jarkko Finni, kehityspäällikkö Nuori Suomi ry , moniotteluiden lajipäällikkö
- 17.00 Vanhempien juniorien voimaharjoittelun periaatteita ja käytännön harjoitteita
Jaakko Kailajärvi , lihaskuntovalmentaja (Tappara) ja voima-asiantuntija
- 17.50 Lihahuolto
Ville Suomalainen , fysioterapeutti Mehiläinen Hämeenlinna
- 18.30 Seminaarin päätös

Osallistumismaksu 30 euroa/henk. ilmoittautumisen yhteydessä T-klubin tilille :
Nordea 113530-319244

Ilmoittautumiset, tiedustelut sekä etukäteiskysymykset luennoitsijoille:

olavi.vuorinen@armas.fi

Seminaarin tuotto käytetään Hämeenlinnan Tarmon nuorten urheilijoiden tukemiseen.