



KAMPPAILULAJIEN II-TASON VALMENTAJAKOULUTUS LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI, SYKSY 2009

LÄHIJAKSOT 4. -6.9., 2. -4.10., 23. -25.10. JA 27. -29.11.2009.

KOULUTUS PAINOTTUU KILPAURHEILIJOIDEN VALMENTAMISEEN

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ, 150H

YLEISTAITAVUUDEN KEHITTÄMINEN JA TESTAUS
LAJITAIIDON OPETTAMINEN JA HARJOITTAMINEN
ERILAISET VALMENNUS- JA OPETTAMISTYYLIT
FYYSISET KYVYT
HARJOITTELUN SUUNNITTELU JA RYTMITYS
HARJOITUSKAUDET JA VUOSISUUNNITELMA
PAINONPUDOTUS
KILPAURHEILIJAN VALMENTAMINEN
PSYYKKINEN VALMENTAMINEN
ANTIDOPING
ETÄTEHTÄVÄT

TARKKA OHJELMA LÄHETETÄÄN OSALLISTUJILLE.

KOKONAISHINTA ON 695€ SISÄLTÄEN KOULUTUKSEN,
MATERIAALIT SEKÄ YLLÄPIDON KAIKILTA JAKSOILTA.
PERUUTUSMAKSU 100€.

ILMOITTAUTUMINEN KOULUTUKSEEN LAJEITTAIN
31.5.2009 MENNESSÄ. KOULUTUSPAIKKOJA ON
YHTEENSÄ 80, KULLEKIN LAJILLE 10. MIKÄLI JOKIN
LAJI EI KÄYTÄ KAIKKIA PAIKKOJAAN, TÄYTETÄÄN NE
MUISTA LAJEISTA.

Sitovat ilmoittautumiset lajeittain 31.5.2009 mennessä

Nyrkkeily: Hellevi Vasara, snl.vasara@kolumbus.fi / 09 2481 2304

Paini: Janne Koivula, janne.koivula@painiliitto.net / 09 2481 2394

Karate: Sari Laine, sari.laine@virpi.net / 0400 708 877

Taekwondo: Jarkko Mäkinen, jarkkomail@gmail.com / 050 442 8839

Potkunyrkkeily: Eva-Liisa Aunio, eva-liisa.aunio@slu.fi, 09 2481 3135

Thainyrkkeily: Petri Martinez, martinez@welho.com / 0440 528 881

Krav Maga: Tommi Nyström, info@primefighters.net / 040 505 3160

Vapaaottelu: Jarkko Latomäki, jarkko.latomaki@vapaaottelu.fi / 040 594 5692

KAMPPAILULAJIEN YHTEINEN KOULUTUS ON TOTEUTETTU VOK -HANKKEENA ENSIMMÄISEN KERRAN VUOSINA 2006 -07.
KEVÄÄLLÄ 2009 JÄRJESTETTIIN KAMPPAILULAJIEN YHTEINEN I-TASON KOULUTUS, JOSSA OLI YHTEENSÄ 56 ERI LAJIEN KAMPPAILIJAA.
KOULUTUKSEN KOORDINAATTORINA TOIMII NYRKKIILYLIITON KOULUTUS- JA VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ SANNA LAINE,
SNL.LAINE@KOLUMBUS.FI / 040- 359 3097.