Kulturismi-, finessi- ja jõusaalitreenerite erialane koolitus

16.03 – 18.03; 23.03 – 25.03 ja 7.04 – 8.04 2018

|  |  |
| --- | --- |
| Reede, 16.03 | Tunnid (ak) |
| 9.50 – 10.00 registreerimine |  |
| 10.00 – 13.45 Kulturismi treeningmetoodika alused (Indrek Otsus), koolitusklass | 5 |
| 14:30 – 17:30 Kulturistide toitumise alused (Indrek Otsus), koolitusklass | 4 |
| Kodune ülesanne, toitumise analüüs | 1 |
|  |  |
| Laupäev, 17.03 |  |
| 9.30 – 13.15 Liikumiselundkonna ehitus ja talitlus (Meeli Roosalu), Räägu 49 | 5 |
| 14:30 – 16:45 Kulturismi ajalugu (Arnold Tokko), koolitusklass | 3 |
| 17:00 – 18:30 Võistlusmäärused (Eleri Reinart), koolitusklass | 2 |
|  |  |
| Pühapäev 18.03 |  |
| 10.00 – 13:45 Toitumise analüüs, toitumise müüdid (Indrek Otsus), koolitusklass | 5 |
| 14:30 – 18:15 Jõutreening erineva ea ja tasemega inimestele, võistlussportlaste treening (Indrek Otsus), koolitusklass. | 5 |
|  |  |
| Reede, 23.03 |  |
| 10.00 – 13:45 jõutreeningu alused (dots. Peep Päll), koolitusklass | 5 |
| 14:30 – 17:30 vastupidavusalade sportlaste treening dots. Peep Päll), koolitusklass | 4 |
| Laupäev, 24.03 |  |
| 10:00 – 17:30 jõusaali harjutused ja treeningvahendid (Siim Kelner, Jevgeni Kuzmin, Siim Savisaar) | 11 |
|  |  |
|  |  |
| Pühapäev, 25.03 |  |
| 9:30 – 13.15 praktiliste ülesannete lahendamine jõusaalis (Siim Kelner, Jevgeni Kuzmin, Siim Savisaar  Iseseisev töö- individuaalse treeningkava koostamine 8.04ks | 5  4 |
| 14.00 – 17:45 Toidulisandite teaduslikud uuringud ja doping (Kristjan Port), koolitusklass | 5 |
|  |  |
| Laupäev, 7.04 |  |
| 10:00 – 14:00 Laste treening – mida arvestada ja kuidas nendega töötada? (Kristel Kiens, Snežana Härma), koolitusklass | 5 |
| 15:00 – 17:15 Laste ja noorte treening, praktiline osa, suur aeroobikasaal (Sten Põldsamm) jõusaal | 3 |
| Pühapäev, 8.04 |  |
| 10:00- 13:45 Jõusaaliharjutused füsioterapeudi pilgu läbi (Siim Savisaar), jõusaal | 5 |
| 14:30 – 16:45 iseseisvate tööde ettekandmine, koolitusklass (Indrek Otsus, Siim Kelner, Siim Savisaar) | 3 |
|  |  |
|  |  |