



PAJULAHDEN 20. KESTÄVYYSSEMINAARI

26.-27.11.2018

Pajulahden 20. Kestävyysseminaari järjestetään vuonna 2018 yhteistyössä **Kestävyysslajien yhteistyöhankkeen, Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön ja Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU)** kanssa. Tämän vuoden teemana on kestävyyslajien yhteisistä haasteista toimenpiteisiin.

Maanantai 26.11.

Riittääkö energia? Kestävyyssurheilun erityishaasteita

- Yleiskatsaus aiheeseen
- Ravitsemusnäkökulma
- Ulkomaiset toimintamallit
- Psykologinen näkökulma
- Valmentajan näkökulma
- Suomalaisen toimintamallin esittely naisten kestävyysvalmennuksen erityiskysymyksiin ja keskustelu, Olympiakomitean vastuulääkäri **Maarit Valtonen**

Tiistai 27.11.

Korkean paikan harjoittelu

- Miksi kannattaa mennä korkealle harjoittelemaan?
Juha Peltonen, LiT, dosentti, johtaja HULA
- **Carmen Calderón Soto**, CAR Sierra Nevada:
Espanjan korkean paikan harjoittelun systeemi
- Miten korkean paikan harjoittelua kannattaa ohjelmoida harjoitteluun?
- Suomalaisen kestävyysurheilun yhteistoimintamalli korkeanpaikan harjoitteluun **Ari Nummela**, johtava asiantuntija, LiT, KIHU sekä Juha Peltonen
- Yleinen keskustelu suomalaisen korkeanpaikan harjoittelun yhtenäisestä järjestelmästä
- Seuraavat askeleet kohti yhtenäistä järjestelmää

INFO

Hinta 150 euroa / henkilö
sisältäen yhden vuorokauden majoittumisen kahden henkilön huoneessa, ohjelmaan merkityt ruokailut, seminaarin ohjelman ja materiaalit.
Yhden hengen huone 30 euron lisähinnalla.

Ilmoittautuminen:

pajulahti.com/valmennuskeskus/kestavyysseminaari/

LISÄTIETOJA:

RAMI VIRLANDER

kestävyyssvalmentaja
+358 44 538 3057
rami.virlander@pajulahti.com

MUISTA MYÖS Kestävyysslajien miniseminaarit!

Kestävyysslajien yhteistyöhankkeen Miniseminaareissa lajit esittelevät lajin huippu-urheilijan harjoitusanalyysin, lajien valitsemien urheilijoiden ja/tai valmentajien esityksin. Miniseminaarit ovat seurattavissa paikan päällä tai livestreamista Kestävyyssurheilu.fi -sivustolta.

Ma 24.9. klo 15.00-20.30 Kisakallio

Puheenjohtajat: **Anne Rikala** ja **O-P Kärkkäinen**
Lajit: suunnistus, hiihtosuunnistus, ampumahiihto, pyöräily, Kihu eLogger-yhteenveto

Ma 1.10. klo 16.00-20.30 Pajulahti

Puheenjohtajat: **Rami Virlander** ja **Nikke Vilmi**,
Lajit: pikaluistelu, kestävyysjuoksu, uinti, yhdistetty

Ma 15.10. klo 15.00-20.30 KIHU, Jyväskylä

Puheenjohtajat: **Ari Nummela** ja **O-P Kärkkäinen**
Lajit: melonta, soutu, triathlon, hiihto, kilpakävely

Ilmoittautuminen edelliseen torstaihin mennessä
pajulahti.com/valmennuskeskus/kestavyiden-seminaarit/



Pajulahti

Pajulahti Olympic & Paralympic Training Center
Pajulahdentie 167, FIN-15560 Nastola
tel. 03 885 511

www.pajulahti.com