

Miten huolehtia palautumisesta, voiko keho olla paras valmentaja, mitä kokemus antaa valmennukseen, mitä tuloksekkaan tasonnoston takana on, miten norjalaiset harjoittelevat ja mitkä ovat suomalaisen kestävyysurheiluvalmennuksen ongelmat?

Rasituksen ja levon suhde -valmennusseminaari 30.9 – 1.10.2017 Jämällä

Esiintyjät

Heikki Pusa

Kokenut maajoukkuevalmentaja, mm. Mari Laukkasen henkilökohtainen valmentaja.

Annmari Viljanmaa

Entinen maajoukkuehiihtäjä, MM-2003 7:s ja 11:s. Holmenkollenin 2:n 30km:llä

Erkki Knuuttila

Valmentanut yhdeksän urheilijaa MM-kisoihin

Antti Autio

Kehon kunnioitus urheilussa -kirjan kirjoittaja.

Lasse Koskinen

Tampereen yliopiston professori.

Seminaari alkaa lauantaina kello 12.30 ja päättyy sunnuntaina kello 13.
Tarkempi ohjelma julkaistaan syyskuun alussa.

Hinta 120€ (sis. majoitus, tulokahvit, päivällinen, aamiainen ja lounas).
Pelkät luennot ja ruokailut 80 euroa. Pelkät luennot 40 euroa

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 15.9.2017 mennessä:

Erkki Knuuttila, eki.knuuttila48@gmail.com, puhelin 040 6787199.

Maksut PS Liiku Oy:n tilille FI7547250010000442, viesti 'Valmennusseminaari'.

Tervetuloa!

PS Liiku Oy