

SAUL valmennuspäivä 1.12

Missä: Tyrnäväntie 16, 90400 Oulu

Milloin: 1.12.2018 klo 08.30- 15.00

Valmentajat: Mikko Törmälehto ja Sanna Männikkö

Valmentajilla on yleisurheilutausta. Mikolla on lisäksi monipuolinen koulutustausta liikuntaan mm. Liikunnanohjaaja (YAMK), Valmennuksen koulutus, Vierumäki Suomen urheiluopisto, 2016, liikuntatieteiden maisteri, (LitM) Jyväskylän yliopisto, 2013, Liikunnanohjaaja (AMK), Rovaniemen ammattikorkeakoulu (erikoistunut valmennukseen), 2008, valmentajan ammattitutkinto, Santa Sport Lapin urheiluopisto, 2008.

Hinta: 50,00€

Ilmoittautuminen:

<https://www.suomisport.fi/events/721c8ce6-11a5-45f0-b04e-3843b3cfae6a>

(Huom! Mikäli et pysty ilmoittautumaan Suomisportin kautta, ole yhteydessä oki.vuonoranta@saul.fi tai 050 441 1330.

Tiedustelut:

Oki Vuonoranta, oki.vuonoranta@saul.fi, 050 441 1330

Ohjelma:

- klo 8.30-8.45 Kokoontuminen, avaimet sauna- ja pukutiloihin
- klo 9-9.30 Kehonhallinnan kehittäminen alkulämmittelyssä. (Sisäliikuntavarustus)
- 9.45-11 kuntosali: Nopeuden kehittäminen kuntosaliharjoittelulla, lajinomainen harjoittelu. Valmentajina Sanna Männikkö ja Mikko Törmälehto
- 11-12 lounastauko (mahdollisuus ruokailla Robson'sissa)
- 12-13.15 luento: nousujohteinen ohjelmointi, Mikko Törmälehto
- 13.30-14 Grit Cardio30, Jenni
- (LesMills:Grit Cardio on kehitetty tehostamaan urheilullista kyvykkyyttä ja tehokkuutta hyvin nopeasti. Siinä yhdistyy tehokkaat cardio-liikkeet toiminnallisiin ylä- ja alakropan liikkeisiin. Sisältää kimmoisuutta kehittäviä hyppyjä)
- 14-15 Harjoitus: Aktiivinen liikkuvuus/lantion seudun liikkuvuus, Sanna Männikkö ja aitajuoksija Ella Nisula

