

Pikajuoksijoiden valmennuspäivä

Kohderyhmä: Pika- ja aitajuoksijat

Paikka: Salohalli (Pormestarinkatu 5)

Aika: 4.5.2018 klo 10.00 –16.00

Kouluttajat: Alpo Pirttinen, Olli Leino, Raimo Koskela ja Oki Vuonoranta

Ohjelma:

- 10.00 Aamukahvi ja koulutuksen avaus (luentosali)
- 10.30 Lajitaito ja tekniikka, nopeustesti lentävä 30 m (juoksusuora)
Pikajuoksijat ja aitajuoksijat erikseen
- 12.00 Keittolounas (keilahallin ravintola)
- 12.30 Ohjelmointi ja kausisuunnitelma Alpo Pirttinen (luentosali)
- 13.30 Plyometrinen harjoittelu alustus Olli Leino (luentosali)
- 14.00 Plyometriset testit (juoksusuora)
- 16.00 Päivän palautteet (luentosali)

Valmennuspäivän hinta on 50€, joka sisältää aamukahvi + sämpylä, keittolounas, harjoitukset, luentomateriaalit ja tilojen käytön.

Ilmoittautuminen Suomisportissa 30.4 mennessä

<https://www.suomisport.fi/events/b0e8b672-35cc-4820-9232-8d29519deaac>

tai sähköpostitse toimisto@saul.fi

Tiedustelut:

Oki Vuonoranta

oki.vuonoranta@saul.fi

050 441 1330

