

Ujumisklubi Aktiiv koostöös Eesti Ujumisliiduga korraldab koolituse treeneritele:

Erinevate ujumisviiside jõutreeningud. Mitmekülgne treening ja erinevad treeningmetoodikad.

Koolitus on EKR 5 erialakoolitus ning EKR 3-7 täiendkoolitus.

Koolituse kirjeldus - Erinevate ujumisviiside jõutreeningud. Mitmekülgne treening ja erinevad treeningmetoodikad. Harjutused sprinteritele (50,100m) ja (200,400m) ja staaieritele (800,1500m). Õppetöö toimub Wiru Spordikeskuse jõusaalis. Praktiline tegevus.

Koolituse aeg – 22.04 – 23.04.2023

Toimumise koht – Wiru Spordikeskus, Järveküla tee 41, Kohtla-Järve, 30322 Ida-Virumaa

Koolitaja - Toomas Paju, personaaltreener

Maht – 16 akadeemilist tundi

Koolituse ajakava:

22.04.23

10.00-11.30 Sissejuhatus koolitusele. Jalalihaste treening. Harjutused erinevatele ujumisviisidele ja distantsidele – plahvatuslik ja kiiruslik jõud / kiirusliku jõu vastupidavus

10.30-10.45 Kohvipaus

11.45-13.15 Jalalihaste treening. Harjutused erinevatele ujumisviisidele ja distantsidele - maksimaalne jõud / baasjõud / jõuvastupidavus

13.15-14.15 Lõuna

14.15-15.45 Õlalihaste treening. Harjutused erinevatele ujumisviisidele ja distantsidele – plahvatuslik ja kiiruslik jõud / kiirusliku jõu vastupidavus

15.45-16.00 Kohvipaus

16.00 -17.30 Õlalihaste treening. Harjutused erinevatele ujumisviisidele ja distantsidele - maksimaalne jõud / baasjõud / jõuvastupidavus

23.04.23

9.00-10.30 Seljalihaste treening. Harjutused erinevatele ujumisviisidele ja distantsidele – plahvatuslik ja kiiruslik jõud / kiirusliku jõu vastupidavus

10.30-10.45 Kohvipaus

10.45-12.15 Seljalihaste treening. Harjutused erinevatele ujumisviisidele ja distantsidele - maksimaalne jõud / baasjõud / jõuvastupidavus

12.15-13.15 Lõuna

13.15-16.15 Rinnalihaste, käelihaste (triceps,biceps,käevarred), kõhulihaste ja alaselja lihaste treening. Harjutused erinevatele ujumisviisidele ja distantsidele – plahvatuslik ja kiiruslik jõud / kiirusliku jõu vastupidavus, maksimaalne jõud / baasjõud / jõuvastupidavus

Koolituse info:

- Koolitus on EKR 3-7 tasemete täiendkoolitus. EKR 5 erialakoolitus.
- Kahepäevase koolituse läbimisel saab iga osaleja Eesti Ujumisliidu tunnistuse (maht 16 AT).

- **Osalustasu on 190 eurot.** Osalustasu sisaldab kaks päeva õppetööd, Eesti Ujumisliidu tunnistust (maht 16 AT) ning kohvipause ja lõunasööki koolituse mõlemal päeval.
- Ööbimine Alex hotell, Kalevi 3, Kohtla-Järve. Ühe öö maksumus koos hommikusöögiga 25 € (**ei sisaldu osalustasus**). Majutuse broneerimine - Sergei Mihhailov, ukaktiiv1@gmail.com, +372 5200344

Kursuse läbinu:

- Omab teadmisi jõutreeningust ja erinevatest treeningmeetoditest
- Oskab koostada treeningkava erinevate jõuliikide treenimiseks
- Oskab koostada treeningkava erinevatele ujumisviisidele ja distantsidele

Registreerimise viimane päev on 17.04.2023

Soovijad saavad ennast registreerida koolitusele - ukaktiiv1@gmail.com

Lisada nimi, klubi ja kellele esitada arve.

Iga klubi kes osaleb koolitusel võib võtta kaasa ühe sportlase harjutuste õppimiseks ja sooritamiseks.

Kui soovite osaleda harjutuste õppimisel/sooritamisel võtke kaasa spordiriietus ja vahetusjalatsid (vahetusjalatsid kõigil koolitusel osalejatel!). Riietumisruumides on olemas pesemisvõimalus.

Kui kuulajate arv jääb alla 15 inimese, on korraldajal õigus koolitus ära jätta.

Küsimuste tekkimise korral võtke ühendust:

Sergei Mihhailov

ukaktiiv1@gmail.com

+372 5200344

Toomas Paju

pajusport@gmail.com

+372 5295479