



UJUMISTREENERI ERIALANE KOOLITUS, EKR 5

(teistele täiendkoolitusena)

Ujumistreenerite üldkehaline ettevalmistus

- Koht: Keila Tervisekeskus
- Aeg 19.09.2020 kell 9:00 -16:30 / 20.09.2020 kell 9:00- 16:30
- Lektor: Toomas Paju
- Maht: 16 ak/tundi
- Maksumus: 130 eur
- Registreerumine ja maksmise tähtaeg 14.09.2020.
- Kaasa spordiriietus ja vahetusjalatsid!
- Ööbimine Keila Tervisekeskuses – 15eur/öö/koht (soov edastada koheselt pille@swimming.ee)

KOOLITUSE KAVA:

Laupäev, 19.09.20

9:00 - 10.30 Pikaajaline spordi arengu mudel - PSAM

10.30 KOHVIPAUS

10.45 - 12:15 Noorte üldkehaline ettevalmistus. Kehaliste võimete arendamine. Kehalised võimed – kiirus, jõud, vastupidavus, paindumus, tasakaal, osavus, koordinatsioon.

12:15-13:15 LÕUNA (organiseeritult, hinna sees)

13:15- 14.45 Noorte üldkehaline ettevalmistus. Harjutused oma keharaskusega ja erinevate treeningvahenditega.

14.45 KOHVIPAUS

15.00 - 16:30. Praktiline osa saalis. Noorte ÜKE harjutused.

Pühapäev, 20.09.20

9:00- 10.30 Jõu mõiste ja liigid. Mis on jõutreening. Lihaskiud - aeglased ja kiired lihaskiud. Erinevad treeningmetoodikad.

10.30 KOHVIPAUS

10.45 - 12:15 Baas- ja isoleeritud harjutused. Korduste arv seerias. Puhkepausid seeriade vahel. Millal alustada jõutreeninguga? Erinevate jõuliikide arendamine jõusaalis. Vead, mida vältida jõusaalis.

12:15-13:15 LÕUNA (organiseeritult, hinna sees)

13:15- 14.45 Treeningute periodiseerimine. Juuniorite ja täiskasvanute ettevalmistusperioodide treeningkavade koostamine

14.45 KOHVIPAUS

15.00 - 16:30. Praktiline osa jõusaalis. Harjutused erinevate jõuliikide arendamiseks.