

FYYSISEN HARJOITTELUN TEEMAKOULUTUKSET

HELSINGISSÄ LOKAKUUSSA

KOULUTUSAJANKOHDAT JA -PAIKKA:

Koulutukset järjestetään 27. ja 28.10.2010

Mäkelänrinteen lukion ja uintikeskuksen tiloissa.



Fysiikkaharjoittelun asiantuntija Martin Rooney tulee jälleen Suomen Valmentajien vieraaksi. New Jerseyssä Yhdysvalloissa Parisi Speed Schoolissa toimivan Martin Rooney'n erikoisosaamista on voiman ja nopeuden kehittäminen. Rooney on arvostettu huippukouluttaja, jonka luennoilla ja käytännön harjoituksissa ei varmuudella aika tule pitkäksi.

Tällä kertaa Martin Rooney toimii kouluttajana Suomen Valmentajien järjestämässä kahdessa kolmetuntisessa teemakoulutuksessa Helsingissä.

Kouluttajana toimii Martin Rooney.

PÄIVÄKOHTAINEN AIKATAULU:

Klo 18–19 Luento

Klo 19–21 Käytännön harjoitus

KOULUTUSTEEMAT:

Keskiviikko 27.10.

Harjoittele tehokkaasti oman kehon paino vastuksena

- > Monipuolisia ja kehittäviä harjoitteita, joiden avulla harjoittelet turvallisesti ja tehokkaasti.

Torstai 28.10.

Parisi Speed School – Total Condition -harjoitusohjelma

- > Tutustu toimivaan ja tehokkaaseen harjoitusohjelmaan, jonka avulla urheilijoiden fyysisiä ominaisuuksia kehitetään Parisi Speed Schoolissa.

KOHDERYHMÄT:

Koulutus on tarkoitettu eri lajien valmentajat ja fysiikka-valmentajille.

KOULUTUSHINNAT:

	Ilmoittautuminen 15.10. mennessä		Ilmoittautuminen 15.10. jälkeen
Jäsenet	50 €	1 pv	65 €
	85 €	2 pv	95 €
Ei jäsenet	65 €	1 pv	75 €
	120 €	2 pv	130 €

Koulutuksen hinta sisältää opetuksen ja koulutusmateriaalin.

ILMOITTAUTUMISET:

Ilmoittautumiset 15.10. mennessä Suomen Valmentajien nettisivujen kautta osoitteessa www.suomenvalmentajat.fi

Lisätietoja koulutuksesta erik.piispa@suomenvalmentajat.fi

PERUUTUSEHDOT:

ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA. PERUUTUS ON TEHTÄVÄ VIIMEISTÄÄN KAKSI VIIKKOA ENNEN KOULUTUSTA.

Tämän jälkeen tulleista peruutuksista veloitamme puolet koulutuksen hinnasta. Peruuttamatta jätetyistä ilmoittautumisista veloitamme koko koulutusmaksun. Eräpäivään mennessä maksamattomat koulutuspaikat luovutetaan jonottajille.

Seminaarin järjestävät:

