

Suomen Taekwondoliiton 2-tason valmentajakoulutus 16.-18.4.2010 Kisakallion urheiluopisto



”Fyysinen valmennus taekwondossa”

Osallistujien on oltava täysi-ikäisiä ja taekwondossa vähintään 2-kup. Lisäksi on oltava 1-tason koulutus tai vastaavat tiedot suoritettuna.

Koulutukseen ilmoittautuminen
14.3. mennessä: office@taekwondo.fi

Koulutuksen hinta on 195 euroa,
sisältäen majoituksen ja ruokailut.

Koulutukseen otetaan 20 nopeimmin
ilmoittautunutta!



KOULUTUKSEN AIKATAULU

PERJANTAI

- 17.00 Ilmoittautuminen/majoittuminen
17.15 Päivällinen
18.00 Luento Maikkala-salissa (Mikä on valmennuksen idea?)
19.30 Harjoitus Taitosalissa (Toiminnallisten harjoitteiden käyttö)
21.00 Iltapala

LAUANTAI

- 08.00 Aamiainen
09.00 Luento Maikkala-salissa (Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen)
11.00 Harjoitus Taitosalissa (Fysiikkaharjoittelu)
12.30 Lounas
13.30 Luento Maikkala-salissa (Taito-ominaisuuksien kehittäminen)
15.30 Harjoitus Peilisalissa (Taitoharjoittelu)
17.30 Päivällinen
19.00 Uima-allas (Harjoittelu vedessä)
20.00 Luento Maikkala-salissa (Harjoittelun suunnittelu)
21.00 Iltapala

SUNNUNTAI

- 08.00 Aamiainen
09.00 Luento Maikkala-salissa (Testaaminen ja seuranta)
10.30 Harjoitus Peilisalissa (Kenttätestien toteuttamisen harjoittelua)
12.00 Lounas
13.00 Luento Maikkala-salissa (Palautumisen optimointi)