

ENSKAUDEL -suunnistusseminaari 5.-6.11.2016

Alustava ohjelma

Lauantai 5.11.2016

- klo 9.00 Seminaarin avaussanat ja kahvit
- klo 9.15 Sprinttisuunnistuksen fysiikkaharjoittelu ruotsalaisittain (Gustav Bergman ja Helena Jansson)
- klo 10.15 Suunnistajan nopeusharjoitteludemo liikuntahallissa (akatemiavalmentajat)
- klo 11.15 Ajatusten jäsentäminen jatkuu lounaalla
- klo 12.45 Anna Haatajan vuosi eteen ja taaksepäin (Kyösti ja Anna Haataja)
- klo 14.15 Mitä suunnistus voisi oppia hiihdosta? (Eero Hietanen)
- klo 15.30 Suunnistajan lajinomainen voimaharjoitteludemo (akatemiavalmentajat)
- klo 16.30 Päivän aikana koetusta jutustelua päivällisen aikana
- klo 17.30 Omaa aikaa hiihtämiselle (ja lumivarauksella yösuunnistamiselle)
- klo 20.00 Valmentajien ja urheilijoiden omat illanvietot suunnistuksestakin jutellen

Sunnuntai 6.11.2016

- klo 7.00 Aamupala
- klo 8.00 Huippusuunnistustaidon alkeet -mitä sprintti vaatii? (Kalle Rantala)
- klo 9.00 Sprinttisuunnistuksen taitoharjoittelu ruotsalaisittain (Gustav Bergman ja Helena Jansson)
- klo 10.00 Sprinttitreeniä käytännössä sisällä ja/tai ulkona
- klo 11.15 Kokemusten jakaminen jatkuu lounaan merkeissä
- klo 12.15 Harjoittelu 365 -taidon palapeli (Kalle Rantala)
- klo 13.30 Kokemuksia nuorten arvokisoista (Olli Ojanaho)
- klo 14.15 Seminaarin päätössanat ja kahvit
- klo 14.30 Omaa aikaa hiihtämiselle (ja lumivarauksella yöradan kiertämiselle valoisassa säässä)



Lapin Urheiluopisto

Santasport Lapin Urheiluopisto
Hiihtomajantie 2
96400 FIN-ROVANIEMI
+358 (0)20 798 4222
santasport.fi

