

Valmentaja-forum

Solvalla 28.-29.6.2008



Ohjelma

La 28.6.	12:00	Avaus - Janne
	12:15-13:00	<i>Lihashuollon merkityksestä urheilijan uralla (kumuloituva ryhmätyö) Pirjo</i>
	13:00	Lounas
	14:00-16:00	<i>Keskivartalon hallintaa ja polvien rasitusvammojen ennaltaehkäisy</i> Seppo Pehkonen
	16:30-17:15	<i>Suomalainen pikaluistelutekniikka</i> Janne ja Pirjo
	17:30	Päivällinen
	18:30-19:15	Käytännön <i>harjoittelun</i> seuranta lihashuolto
	19:15-20:15	Ryhmätyön purku Pirjo
	21:00	Sauna
Su 29.6.	8:30	Aamiainen
	9:00-10:30	Harjoituksen seuraaminen / <i>analysointi</i> , porinaryhmät
	12:00	Lounas ja kotiinlähtö