



## VALMENTAJAKOULUTUS

**Aihe** Freestylehiihdon fysiikka- ja kesäharjoittelu  
**Ajankohta** 26.-28.6.2009  
**Paikka** Hyvärilän matkailu- ja nuorisokeskus, Nurmes  
[www.hyvarila.com](http://www.hyvarila.com)  
**Järjestäjä** Ski Sport Finland / Freestyle  
**Kouluttaja** Ville Hirvonen 050-3816800 [vile.hirvonen@skisport.fi](mailto:vile.hirvonen@skisport.fi)

### Koulutussisältö:

#### Perjantai 26.6 klo 18.00-21.00

Freestylehiihtäjän fysiikkaharjoittelu

- Fysiikan osalajien merkitys lajisuorituksessa
- Urheilijan fyysinen ikä ja kuormittaminen
- Herkkyyskaudet ja harjoitettavuus

#### Lauantai 27.6 klo 12.00-14.00

- Yksittäisen harjoituksen sisältö ja tavoite
- Harjoittelun rytmittäminen

#### Lauantai 27.6 klo 18.00-21.00

- Kausisuunnitelman laatiminen
- Harjoituskauden jaksottaminen

#### Sunnuntai 28.6 klo 11.00-13.00

- Harjoittelun seuranta
- Fyysisen kunnan testaus

Koulutustilaisuudet ovat avoimia kaikille freestylehiihdon valmentajille, ohjaajille, sekä urheilijoille. Koulutustilaisuudet järjestetään Hyvärilän matkailukeskuksen koulutustiloissa, joista tarkemmat tiedot saa hotellin vastaanotosta.

Koulutuksen hinta on 20€ / henkilö. Maksu suoritetaan paikan päällä.

Mikäli koulutuksen suhteen herää kysyttävää, niin voi olla suoraan yhteydessä kouluttajaan. Ilmoitathan tulostasi viim. 23.6.2009 mennessä.

Tervetuloa mukaan!