

# PAJULAHDEN 20. KESTÄVYYSSEMINAARI 26.-27.11.2018

Tämän vuoden kestävyysseminaarin teemana on kestävyyslajien yhteisistä haasteista toimenpiteisiin.

Seminaarin hinta 150 euroa. Sisältäen majoituksen kahden hengen huoneissa, ruokailut, seminaarin ohjelman ja materiaalit.

Ilmoittaudu mukaan [pajulahti.com/valmennuskeskus/kestavyysseminaari](http://pajulahti.com/valmennuskeskus/kestavyysseminaari)

## Riittääkö energia? – kestävyysurheilun erityishaasteita

**Maanantai 26.11.2018**

**Paikka**

12:00-12:05	Avaus	Auditorio	Olli-Pekka Kärkkäinen, lajiryhmävastaava, Huippu-Urheiluyksikkö
12:05-13:00	Luento	Auditorio	Urheilijan suhteellinen energiavaje ja terveys: LT <b>Arja Uusitalo</b> , Helsingin Yliopisto
13:00-13:30	Luento	Auditorio	Suhteellinen energiavaje: käytännön työkaluja kartoitukseen ja ennaltaehkäisyyn, LitM, urheiluravitsemuksen tohtorikoulutettava <b>Iida Heikura</b> , Australian Institute of Sport
13:30-13:45	Kahvitauko	Luokka1	
13:45-14:15	Luento	Auditorio	Psykologinen näkökulma, urheilupsykologi <b>Marja Kokkonen</b>
14:15-14:45	Luento	Auditorio	Urheilijan näkökulma uran matkalta: <b>Aino-Kaisa Saarinen</b>
14:45-15:00	Kahvitauko	Luokka1	
15:00-16:45	Luento	Auditorio	Norjan urheilijan terveyden toimintamalli, <b>Anita Rapp-Ødegaard, Sunn Idrett</b> , Norja (engl.)
16:45 - 17:00	Kahvitauko	Luokka1	
17:00-18:00	Luento	Auditorio	Suomalainen toimintamalli kestävyysvalmennuksen erityiskysymyksiin, learning cafe, LT <b>Katja Mjösund &amp; Maarit Valtonen</b> vastuulääkäri, Olympiakomitea
18:00-20:00	Liikunta+sauna	Palloilusali + Rantasaunat 2 & 3	
20:30 ->	Illallinen	Olympia-kabinetti	

## Korkean paikan harjoittelu

**Tiistai 27.11.2018**

**Paikka**

07:15 - 08:45	Aamupala	Iso-Kukkanen	
08:45-08:50	Avaus	Auditorio	<b>Olli-Pekka Kärkkäinen</b> , lajiryhmävastaava, Huippu-Urheiluyksikkö
08:50-9:45	Luento	Auditorio	Miksi kannattaa mennä korkealle harjoittelemaan? LiT, <b>Juha Peltonen</b> , johtaja, HULA
9:45-10:00	Kahvitauko	Luokka1	
10:00-11:30	Luento	Auditorio	Espanjalaisen korkean paikan harjoittelun esittely, <b>Carmen Calderón Soto</b> , Sierra Nevada
11:30-12:30	Luento	Auditorio	Miten korkean paikan harjoittelua kannattaa ohjelmoida harjoitteluun? <b>Valentin Kononen, Jukka Keskisalo, Olli-Pekka Kärkkäinen</b>
12:30-13:30	Lounas	Iso-Kukkanen	
13:30-13:50	Luento	Auditorio	Alppimajan käyttö maailmalla ja Suomessa, <b>Rami Virlander</b> , Pajulahti OTC
13:50-15:45	Luento/ryhmätyö	Auditorio + ryhmätyötilat: säkki, tynnyri & pikkupaju	Suomalaisen korkeanpaikan harjoittelun yhteistoimintamallin kehittäminen <b>Ari Nummela, OP Kärkkäinen, Juha Peltonen, Rami Virlander</b>