



KESTÄVYYSSEMINAARI 22.-23.11.2021

Pajulahden 23. Kestävyysseminaari järjestetään ma-ti 22.-23.11.2021. Seminaariohjelman taustalla ovat lajien kanssa Kestävyysslajien yhteistyöhankkeen taustatahot: Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikkö, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Kisakallion Urheiluopisto, HULA – Helsingin Urheilulääkäriasema, sekä Pajulahti OTC.

MAANANTAI 22.11. Kilpailuihin valmistautuminen kestävyyslajeissa

- 12.00 Avaussanat Tero Kuorikoski, ja Kestävyysslajien julklausuma Olli-Pekka Kärkkäinen / lajit
- 12.30 Kilpailuihin valmistautuminen harjoittelun kannalta, Jussi Mikkola
- 13.30 Tauko
- 14.00 Ravinto kilpailuihin valmistautumisessa kestävyyslajeissa, Kaisa Sali
- 14.45 Psykkinen valmistautuminen kilpailuihin, case Yhdistetty, Terhi Lehtoviita
- 15.30 Tauko, välipala
- 16.00 Kokemukset Tokion olosuhteisiin valmistautumisesta, Esa Hynynen
- 16.45 Sara Kuiviston valmistautuminen Tokion Olympialaisiin, Ari Suhonen & Sara Kuivisto
- 18.00 Liikunta & sauna
- 20.00 Illallinen

TIISTAI 23.11. Tokion Olympialaiset ja korkean paikan harjoittelu kilpailuun valmistautumisessa

- 08.15 Päivän avaus
- 08.30 Altitude training before competition, Martin Burtscher (AUT)
- 10.00 Lyhytaikaisen hypoksia-altistuksen ja hypoksiaharjoittelun merkitys yhtäjaksoisen hypoksiajakson jälkeen, Antti Leppävuori
- 11.00 Lounastauko
- 12.00 Ravitseminen hypoksia-altistuksessa, Kaisa Sali
- 12.30 Tokion olympialaisten ja valmistautumisen kokemukset kestävyyslajeissa, O-P Kärkkäinen
- 13.00 Psykkinen valmistautuminen Tokioon, Robert Päck
- 13.45 Tauko, välipala
- 14.15 Aku Partasen ja Jarkko Kinnusen valmistautuminen Tokion Olympialaisiin, Valentin Kononen
- 15.30 Matti Mattsonin valmistautuminen Tokion Olympialaisiin, Eetu Karvonen
- 16.45 Seminaarin yhteenveto

pj Rami Virlander, Pajulahti OTC
muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia.

Ilmoittautuminen 14.11.2021 mennessä

www.pajulahti.com/valmennuskeskus/kestavyysseminaari/
165€, sisältäen majoituksen kahden hengen huoneessa, ohjelmaan merkityt ruokailut, seminaarin ohjelman ja materiaalit. Yhden hengen huone 30€ lisähinnalla.
Tiedustelut: irina.ripatti@pajulahti.com

**Seminaari-
paketti
165 €/hlö**