



Pajulahden 24. Kestävyysseminaari järjestetään ma-ti 21.-22.11.2022. Kestävyysseminaarin teemana on **tehoharjoittelu kestävyyslajeissa**. Ilmoittaudu Kestävyysseminaariin viimeistään 14.11.2022. Tämän jälkeisistä ilmoittautumisista perimme 10 euron jälki-ilmoittautumismaksun. Esintyjäjoukossa mukana ovat mm. kesän 2022 EM-huippumenestyksen saavuttaneiden estejuoksija Topi Raitasen valmentaja Janne Ukonmaanaho sekä suunnistaja Venla Harjun valmentaja Antti Harju.

MAANANTAI 21.11.

- 12.00 Seminaariavaus
- 12.30 Heikki Rusko: Kestävyyssuorituskyvyn kehittymistä rajoittavat tekijät ja niiden harjoittelu
- 13.30 Bent Rønnestad, NOR: Science behind HIT in endurance sports
- 14.30 Tauko
- 15:00 Petter Kukkonen: Kestävyyss-tehoharjoittelun yhdistäminen
- 16.15 Marko Malvela: Teho harjoittelu yhdistettynä kestävyteen uinnissa
- 17.15 Tero Kuorikoski ja Rinna Ikola-Norrbacka: Huippujohtajien kestävyys harjoittelu
- 18.00 Olli Ohtonen & Teemu Ekola: Datasta tiedoksi - 360 Training huippu-urheilun palvelualusta
- 18.30 Liikunta & sauna
- 20.00 Illallinen

TIISTAI 22.11.

- 8.15 Avaus
- 8.30 Janne Holmén: Training with threshold pace and marathon pace
- 9.30 Janne Ukonmaanaho: estejuoksija Topi Raitasen harjoittelu Euroopan mestaruuteen
- 11:00 Lounas
- 12:00 Dominique Gagnon: The effects of heat and cold exposure in endurance athletes/performance
- 12:45 Ida Kyrilis: Application of Critical Power in Sport
- 13:30 Tauko
- 14:00 Antti Harju: suunnistaja Venla Harjun harjoittelu EM-menestykseen
- 15:30 Seminaarin yhteenveto

Pj Rami Virlander, Pajulahti Olympic & Paralympic Training Center
Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia.

Ilmoittautuminen 14.11.2022 mennessä

Ilmoittaudu osoitteessa pajulahti.com/kestavyysseminaari-2022/
Hinta 170 €, sisältäen majoituksen kahden hengen huoneessa, ohjelmaan merkityt ruokailut, seminaarin ohjelman ja materiaalit.
Tiedustelut: jaakko.erkinheimo@pajulahti.com

Lue lisää pajulahti.com/kestavyysseminaari-2022

**Seminaari-
paketti
170 €/hlö**