



Pajulahti

LIKKUVUUSVALMENTAJAN KOULUTUS 2024



VERKKO-OPINNOT 1.-31.5.2024 LÄHIJAKSO PAJULAHDESSA 3.-5.5.2024

Perjantai

- 16.00-16.15. Aloitus
16.15-17.30 Liikkuvuuden osatekijät/ulottuvuudet – miksi liikkuvuus heikkenee? (luento)
17.30-18.30 Päivällinen
18.30-20.30 Liikkuvuusrajoitteen poistamisen prosessi (liikuntatila)
20.30-21.00 Iltarentoutus (liikuntatila)

Lauantai

- 8.00-9.00 Aamupala
9.30-10.30. Liikkuvuuden testaaminen (luento)
10.30-12.00 Liikkuvuuden testaaminen (liikuntatila)
12.00-13.00 Lounas
13.30-14.45 Liikkuvuusharjoittelun menetelmät (luento)
15.00-17.30 Liikkuvuusharjoittelun menetelmät (liikuntatila)
17.30-18.30 Päivällinen
18.30-20.00 Harjoittelun ohjelmointi (luento)
20.00-21.00 Sauna

Sunnuntai

- 8.00-9.00 Aamupala
9.30-10.30 Liikkuvuus & Voima (luento)
10.30-12.00 Liikkuvuus & Voima (kuntosali, tms.)
12.00-13.00 Lounas
13.00-14.00 Liikehallinta (liikuntatila)
14.00-14.30 Ohjeet näyttötyön tekemiseen (liikuntatila)

Verkkomateriaalit ovat vapaasti käytettävissä 1.-31.5.2024.

Koulutukseen kuuluvan näyttötyön palauttamiselle ei ole deadlinea.

Verkkomateriaalit sisältävät mm. seuraavia aiheita:

liikkuvuusharjoittelun fysiologia, liikkuvuusharjoittelun psykologia, valmentajan taidot, hyvä-paha kipu, liikemalleja ja harjoitusideoita