



# PAJULAHDEN KESTÄVYYSSEMINAARI

## PE-LA 18.-19.10.2024

Pajulahden 25. Kestävyyssseminaari järjestetään pe-la 18-19.10.2024. Teemana on kestävyysurheilijan suorituskykyisyys. Seminaari on kaikille liikunta-alan ammattilaisille, valmentajille ja kestävyysurheilun harrastajille, jotka haluavat syventää osaamista kestävyysurheilun parissa!

### PERJANTAI 18.10.

- 12.00 Seminaariavaus, **Tommi Pärmäkoski**, huippu-urheiluvastaava HUY/OK
- 12.30 **Jonne Kähkönen**, ampumahiihto, Italian maajoukkue: Ampumahiihdon valmennus meillä ja maailmalla
- 14.00 **Veli-Matti Ranta**: Yksilöllinen kestävyysvalmennus eri lajeissa - kilpakävelijä Aleksi Ojalan ja maileri Santtu Heikkisen harjoittelu
- 15.30 Tauko, välipala
- 16.00 **Matthias Kybyrz**: Training of Top Orienteer and 2.07.44 Olympic marathonrunner
- 17.30 Liikunta ja sauna
- 19.30 Päivällinen

### LAUANTAI 19.10.

- 8.30 Avaus, **Maria Heikkilä**: Ravitsemus ja kestävyysurheilijan suorituskykyisyys
- 9.15 **Tommi Pärmäkoski**: Voimaharjoittelu kestävyyslajeissa
- 10.30 + Demo: **Tom Andtbacka**: Juoksijan voimaharjoitus
- 11.30 Lounas
- 13.00 Tuoreinta tietoa:
  - Nikke Vilmi**: Kestävyysjuoksijoiden askelmuuttajat ja vauhdinjako kilpailuissa
  - Jere Ahonen**: Ratakierroksen kehityshanke Suomessa
- 10.30 **Tom Andtbacka**: Nathalie Blomqvistin harjoittelu 5000 m olympiafinaaliin ja EM 5.
- 15.00 **Miika Kirmula**: Tie suunnistuksen EM- ja MM-mitalistiksi
- 16.00 Seminaarin yhteenveto

## HINTA

**175 €/hlö.** Hinta sisältää hotellitasoisen majoituksen täysihoidolla. Lisäksi molempina päivinä kahvi ja sämpylätarjoilu. Majoittuminen Pajulahdessa on kahden hengen huoneissa. +1hh lisä 30 €/vrk

### Päiväkävijät:

- 1 päivän hinta 65 €/hlö, sisältää kahvit, ohjelman ja seminaarimateriaalin
- 2 päivän hinta 105 €/hlö, sisältää kahvit, ohjelman ja seminaarimateriaalin

## ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautumiset **11.10.2024** mennessä kotisivuilla [pajulahti.com/kestavyysseminaari](http://pajulahti.com/kestavyysseminaari)

Ilmoittaudu mukaan kuulemaan kestävyysurheilun tuoreimmista menestystarinoista ja valmennuksen parhaista käytänteistä!

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)



KIHU



Pajulahti



URHEA



OLYMPIAVALMENNUSKESKUS  
Vuokatti-Ruka