



Eesti Jõutõsteliit korraldab koostöös EOK-ga koolituse

Jõutõstmise- ja jõusaalitreeneri erialane koolitus tasemele **EKR3 (30ak)**. Koolitus toimub 10.11-11.11 ja 24.11-25.11 **Audentese Spordiklubis** (Tondi 84, Tallinn, 11316).

Koolituse ajakava:

Laupäev 10.11.2018

10.00-12.00 Raskejõustiku ajalugu, raskejõustiku ajalugu Eestis - **Peep Päll**

12.30-13.45 Treeningu periodiseerimine - **Peep Päll**

14.00-16.30 Treeningkava koostamine+praktika - **Kaido Leesmann**

Pühapäev 11.11.2018

10.00-12.00 Soojendusharjutused+praktika - **Siim Kelner**

12.30-14.30 Venitusharjutused+praktika - **Mati Arend**

14.45-16.45 Vigastuste vältimine jõusaali treeningutel+praktika - **Mati Arend**

Laupäev 24.11.2018

10.00-12.00 Jõusaali baasharjutused 1+praktika Lamades Surumine - **Kaido Leesmann**

12.30-14.30 Jõusaali baasharjutused 2+praktika Kük - **Marko Mumm**

15.00-17.00 Jõusaali baasharjutused 3+praktika Jõutõmme - **Elar Kraav**

Pühapäev 25.11.2018

10.00-12.00 Jõusaalis treenija toitumine - **Siim Kelner**

12.30-14.30 Toitumine erinevatel treeningperioodidel - **Siim Kelner**

14.45-16.45-Taastumine jõusaali treeningutest - **Raul Köster**

Koolituse maksumus: mõlemad nädalavahetused 170€ (30ak), üks nädalavahetus 90€ (15ak)

Registreerimine koolitusele: jyrgenleesmann@gmail.com. Registreerimine kuni **7.11.2018**. Kohtade arv on piiratud.

EKR3 KUTSEKSAM 14.12.2018 (Audentese spordiklubi). - läbitud peab olema eriala koolitus + EOK üldained. Kutseeksami maksumus on **45€**. Eksamile palun registreerida eraldi: jyrgenleesmann@gmail.com

Üldained EKR3 Tallinnas info leitav siit: http://www.sport.ee/event/310/uldained_ekr_3

Tartus: http://www.sport.ee/event/307/uldained_ekr_3