**Jõusaali- ja jõutõstmistreenerite täiendkoolitus Käärikul 18.-21. juunil**

18.- 21. juunil korraldab Spordiklubi M&M Strength koostöös Eesti Jõutõsteliidu ja Eesti Olümpiakomiteega Kääriku Spordikeskuses (Kääriku, Valgamaa) jõusaali- ja jõutõstmistreenerite täiendkoolituse kogumahus 12 akadeemilist tundi, mis on aluseks treenerikutse taotlemiseks.

**AJAKAVA**

**PÜHAPÄEV 18.06.23**

Kell 14.30-16.45 „Jõutreeningu alused ja jõutõstmine“ – Mihkel Ruut mahus (3 akadeemilist tundi)

Kell 17.00-18.30 „Treeninguks valmistumine, taastumine ja vigastuste ennetamine“ (praktiline seminar) – Marko Mumm (2 akadeemilist tundi)

**ESMASPÄEV 19.06.23**

Kell 09.15-10.45 „Miks pole meie musklid kunagi piisavalt suured?“ – Siim Kelner (2 akadeemilist tundi)

**TEISIPÄEV 20.06.23**

Kell 09.15-10.45 „Treeningut toetav toitumine jõutreeningul“ – Kerstin Joandi (2 akadeemilist tundi)

**KOLMAPÄEV 21.06.23**

Kell 16.30-18.45 „Funktsionaalne fitness“ (praktiline seminar)– Mihkel Keldoja (3 akadeemilist tundi)

Ühe seminari hind 25 €, kõigi seminaride hind 100 €. Täiendkoolitusel osalejatel palume registreeruda: <https://mmstrength.ee/mfo-strength-camp-2023/>

Registreeringu kinnitab laekunud osalustasu Spordiklubi M&M Strength arvele, Swedbank a/a EE272200221077772807, selgitusse märkida „Jõusaali- ja jõutõstmistreenerite täiendkoolitus + nimi“.

Küsimuste korral kirjutada info@mmstrength.ee või kontakteeruda 5837 1880.