

I – Kamppailulajien seminaari 27.1 – 29.1.2006

Liikuntakeskus Pajulahti

Alustava ohjelma (muutokset mahdollisia)

Perjantai	27.1.2006	Puheenjohtaja: P. Sarkkinen	
18:00	Avaus		P. Sarkkinen
18:15	Naiset ja kamppailu- urheilu		T. Kaistila
19:45	Tauko		
20:15	Kylmäterapian (-110 °C) mahdollisuudet urheiluvalmennuksessa		K. Mikkelsen J. Smolander
21:30	Iltapala + Sauna		
Lauantai	28.1.2006	Puheenjohtaja: K. Myllymäki	
07:30	”Aamulenkki”		E.Kade
09:00	Huippu-urheilija esittäytyy		
10:30	KIHU:n mahdollisuudet kamppaililajeissa		T. Vänttinen
11:30	LOUNAS		
13:00	Urheilijoiden ravintovalmennus		A.Mero
14:30	Tauko		
15:00	Urheilijoiden ravintovalmennus		A.Mero
16:30	PÄIVÄLLINEN		
18:00	Kamppailulajien paneeli		
20:00	Sauna + iltapala		
Sunnuntai	29.1.2006	Puheenjohtaja: J. Rintakumpu	
07:30	”Aamulenkki”		K. Myllymäki
09:00	Kamppailuvalmennuskeskus Pajulahti		P. Sarkkinen
09:45	Valmennusjärjestelmät eri maissa		E. Kade
10:30	Tauko		
10:45	Nuorten urheilijoiden tukijärjestelmän uudistukset		A.Härkönen
11:30	LOUNAS		
13:00	Psyykkinen valmennus kamppailulajeissa		R.Pietiläinen
14:30	Seminaarin yhteenveto, päätös ja diplomien jako		

Seminaarin hinta 119 € sisältäen opistotason majoituksen, ruokailut ja materiaalin.

Ilmoittautumiset: Pajulahden myyntipalvelu, puh (03) 8855200
www.pajulahti.com tai asiakaspalvelu@pajulahti.com

Tiedustelut: Semi Nuorala (040-5872125)
semi.nuorala@pajulahti.com

Pajulahti 
Valmennuskeskus