

Ohjelma:

Lauantai 4.5.

11.00	Lounas	
11.30	Seminaarin avaus	Pia Pekonen
11.40	Nuorten harjoittelun linjaukset Norjassa	Pål Rise
13.10	Suomalaisen kestävyysurheilun kuulumiset	Olli-Pekka Kärkkäinen
13.30	Valmennuspäällikön katsaus	Eero Hietanen
14.00	Kahvitauko	
14.30	Suorituskykyisyyden kehittäminen ja säilyttäminen nuoresta aikuiseksi – alustukset ja pienryhmäkeskustelut - Fysiologi Ilkka Heinonen, alustus + keskustelu - Valmentaja Juho Halonen – case Joni Mäki - Valmentaja Ilkka Jarva, alustus + keskustelu	
16.30	Valmentajakerhon vuosikokous	
17.00	Kahvit ja suolainen	
17.15	Nuorten hiihdon harrastamisen kustannukset – tulevaisuuden toimenpiteet	Eero Hietanen
18.15	Käytännön alustukset + harjoitukset - Hiihtäjän voimaharjoittelu - Nopeaa hiihtämistä kehittävä harjoittelu	Tommi Pärmäkoski Ville Oksanen
20.00	Illallinen	

Sunnuntai 5.5.

8.30	Valmennusryhmäkatsaukset, kausi 2018–2019 ja MM-hiihdot Alustukset ja paneelikeskustelu, haastattelijana Pia Pekonen	
10.30	Tauko	
10.45	Kilpailuvaatimusten muuttuminen tekniikoiden näkökulmasta ja niiden harjoittelu	Mikko Virtanen
12.00	Ravitsemusvalmennus osana valmennusprosessia	Anna Ojala
13.00	Seminaarin päätös ja lounas	