



## Hiihdon Valmentajakerhon Kevätseminaari Kisakallion Urheiluopisto, Lohja 29. – 30.4.2017

### Ohjelma:

#### Lauantai

9.30	Aamiainen	
10.00	Seminaarin avaus	Pia Pekonen
10.15	Maastohiihdon linjaukset urheilijan polulla ja maastohiihdon ajankohtaiset asiat	Eero Hietanen
11.00	Urheiluakatemit hiihtäjän polulla	Pia Pekonen, Vesa Mäkipää & Henrik Byggmästar
11.30	Tauko	
11.45	Motivaatioilmasto urheilijan kaksoisuralla	Milla Saarinen – väitöskirjatutkimus
13.00	Lounas	
14.00	Hiihtäjän juoksuharjoittelu, teoria + demo	Rami Virlander
16.00	Kahvitauko	
16.30	Kestävyysohjaajan ravitsemusosaaminen	Maria Heikkilä – väitöskirjatutkimus
17.30	Valmentajakerhon vuosikokous	
18.30	Yhteistä mukavaa liikuntaa	
20.00	Illallinen	

#### Sunnuntai

8.00	Aamupala	
9.00	Lahti MM 2017 – A-maajoukkuetoiminta ja valinnat menestyksen takana, kohti olympialaisia	Reijo Jylhä, Olli Ohtonen & Teemu Pasanen
11.00	Tauko	
11.15	Ampumahiihdon maajoukkuetoiminnan analyysi	Antti Leppävuori
11.45	Nuorten ryhmien valmennuksen analysointi ja kehitystarpeet	Ville Oksanen & Juho Halonen
13.00	Päätös ja lounas	