



SUOMEN VALMENTAJAT RY JÄRJESTÄÄ

VALMENTAJA- KLINIikka SPECIAL

9.–11.10.
2009.
HELSINKI

KOULUTUSPAIKAT:

Pe 9.10. Mäkelänrinteen lukio ja uintikeskus
La 10.10. ja Su 11.10. Töölön Kisahalli

KOULUTTAJAT:



Martin Rooney
Paris Speed School,
USA

Martin Rooney on fysiikkaharjoittelun asiantuntija, jonka erikoisosaamista on voiman ja nopeuden kehittäminen. Hän on työskennellyt useita vuosia eri lajien ammattilaisurheilijoiden ja tulevien huippu-urheilijoiden valmentajana. Rooney on karismaattinen ja innostava valmentaja ja kouluttaja, joka ei jätä ketään kylmäksi. Martin Rooney toimii pääkouluttajana perjantaina ja lauantaina sekä avustavana kouluttajana sunnuntaina.

Brasilissa syntynyt, nykyisin New Yorkissa asuva Gracie on Brasilian Jiu-jitsun ja vapaaottelun huippuosaaja. Hän on 30-vuotias ja kilpailee edelleen aktiivisesti eri puolilla maailmaa. Gracien henkilökohtaisena fysiikkavalmentajana jo usean vuoden ajan on toiminut Martin Rooney. Rolles Gracie on sunnuntain pääkouluttaja ja hän esittelee monipuolista hyvin eri kamppailulajeille soveltuvaa tekniikkaharjoittelua.



Rolles Gracie,
USA

KOULUTUKSEN KOHDERYHMÄT:

Pe ja La Eri lajien valmentajat ja fysiikkavalmentajat
Su Kamppailulajien valmentajat ja fysiikkavalmentajat

KOULUTUKSEN PÄIVÄKOHTAISET TEEMAT:

Pe 9.10. Nuoren Urheilijan voiman kehittäminen
La 10.10. Nuoren Urheilijan nopeuden kehittäminen
Su 11.10. Kamppailu-urheilijan alkulämmittely sekä monipuolinen tekniikkaharjoittelu

PERUUTUSEHDOT:

ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA. PERUUTUS ON TEHTÄVÄ VIIMEISTÄÄN KAKSI VIIKKOA ENNEN KOULUTUSTA.

Tämän jälkeen tulleista peruutuksista veloitamme puolet koulutuksen hinnasta. Peruuttamatta jätetyistä ilmoittautumisista veloitamme koko koulutusmaksun. Eräpäivään mennessä maksamattomat koulutuspaikat luovutetaan jonottajille.

Ilmoittautumiset: Suomen Valmentajien nettisivujen kautta osoitteessa www.suomenvalmentajat.fi

Ilmoittautumiset viimeistään 2.10. mennessä. Lisätietoja koulutuksesta sähköpostilla erik.piiipa@suomenvalmentajat.fi

SEMINAARIN AIKATAULU- RUNKO PÄIVITTÄIN:

Klo 10.00–11.30 Avaus ja luento 1

Klo 11.45–13.45 Käytännön harjoitus 1

Klo 13.15–14.15 Lounas

Klo 14.15–15.15 Luento 2

Klo 15.30–17.00 Käytännön harjoitus 2

KOULUTUSHINNAT:

1 PÄIVÄ

90 € Suomen Valmentajien jäsenet
120 € Ei-jäsenet

2 PÄIVÄÄ

160 € Suomen Valmentajien jäsenet
220 € Ei-jäsenet

3 PÄIVÄÄ

200 € Suomen Valmentajien jäsenet
260 € Ei-jäsenet

Koulutuksen hinta sisältää opetuksen, koulutusmateriaalin sekä lounaan.

Yhteistyössä



ORTON