

KESTÄVYYSVALMENTAJA

Kestävyysvalmennuksen huipposaaajaksi!



UUTUUS!

Suomen ensimmäinen kestävyysvalmennukseen erikoistuva koulutusohjelma

MILLOIN?

Espoo
3.9.2018 - 11.1.2019

Oulu
22.1 - 17.4.2019

LISÄTIETOJA

ja ilmoittautuminen koulutusohjelman nettisivuilla kestavyysvalmentaja.fi

Vain kaksi koulutusta vuodessa. Varaa paikkasi www.kestavyysvalmentaja.fi

KAHDEKSAN PÄIVÄÄ KESTÄVYYSHARJOITTELUN HUIPPUOSAAMISTA!

Tervetuloa Suomen ensimmäiseen
kestävyysharjoitteluun erikoistuvaan
koulutusohjelmaan!

Opi lisää kestävyysvalmennuksesta
asiantuntijoidemme opastuksella.

Lisää tietoa koulutusohjelmasta seuraavilla sivuilla sekä
koulutusohjelman verkkosivuilla:

K E S T A V Y Y S V A L M E N T A J A . F I



LÄHIJAKSOJEN TEEMAT

LÄHIJAKSO 1

Kestävyysharjoittelun fysiologia,
kestävyysharjoittelun yksilöllinen ohjelmointi

LÄHIJAKSO 2

Kestävyysominaisuuksien testaaminen ja
harjoittaminen, kestävyyttä tukeva lihaskunto -ja
liikkuvuusharjoittelu

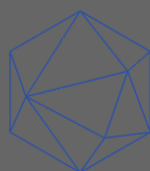
LÄHIJAKSO 3

Kestävyysharjoittelua tukeva ravitsemus,
palautuminen sekä kestävyysliikkujan psyykinen
valmennus

LÄHIJAKSO 4

Kestävyysominaisuuksien harjoittaminen,
valmentajan työkalut, lajitekniikka

LÄHIOPETUKSEN LISÄKSI KOULUTUKSEEN SISÄLTYY
HARJOITUSASIAKKUUS SEKÄ ETÄTEHTÄVÄT



KESTÄVYYSVALMENTAJA

KENELLE?

Koulutusohjelma on suunnattu:

- Valmentajille
- Personal trainereille
- Liikunnanohjaajille
- Kestävyyssvalmennukseen suuntautuville ohjaajille sekä urheilijoille
- Kestävyysharjoittelun parissa työskenteleville ammattilaisille

K

Koulutus on käytännönläheinen ja sitä ohjaa toiminnallinen sekä valmentava koulutusote

K

Osa koulutusta ovat urheilija-esimerkit -sekä vierailut maailman huipulta

K

Lisätietoja:
info@kestavyysvalmentaja.fi sekä
+358 44 3496682

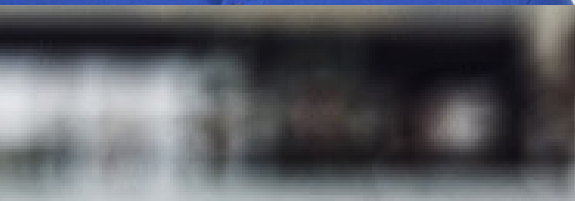


KOULUTTAJAT

KOULUTTAJAMME OVAT
VALMENTAJINA SEKÄ KOULUTTAJINA
ANSIOITUNEITA ASIAANTUNTIJOITA



TONI ROPONEN
Huippu-urheilun asiantuntija
Ammattivalmentajien kouluttaja
Valmennettavana mm.
maailmanmestarit Matti Heikkinen
sekä Riitta-Liisa Roponen



LASSE SEPPÄNEN
Ammattivalmentaja
Suomen kokenein personal trainereiden
kouluttaja
Psyykinen valmentaja
Ampumahiihdon 6 -kertainen
suomenmestari

www.kestavyysvalmentaja.fi
info@kestavyysvalmentaja.fi

KOULUTUKSEN HINTA JA ILMOITTAUTUMINEN

KOULUTUKSEN
KOKONAISHINTA ON
1450 EUROA

- Kokonaishinta pitää sisällään arvonlisäveron 24%.
- Koulutus laskutetaan kolmessa erässä, josta ensimmäinen erä 186 euroa on ilmoittautumismaksu ja laskutetaan ilmoittautumisen jälkeen.
- Koulutusmaksu voidaan sovittaessa laskuttaa myös neljässä erässä.

Ilmoittautuminen koulutukseen tapahtuu koulutusohjelman nettisivujen kautta osoitteessa:

www.kestavyysvalmentaja.fi

LISÄTIETOJA

+358 44 3496682

www.kestavyysvalmentaja.fi

info@kestavyysvalmentaja.fi

