

Tampereen Urheiluakatemia - valmennuksen syksy 2016

Valmennusosaamisen tapaamiset klo 10 – 12:10

12.8.

Valmennuksen
suunnittelu KICK OFF

23.9.
Varala

VoimanPolku 1

- *Kehonhallinta*
Menetelminä mm.
Pilates, Yoga..
- *Voimakeskus*

2.11.
Varala

VoimanPolku 2

- *Tankotekniikat ja*
nostaminen
- *Valmistavia ja huoltavia*
tukiharjoitteita

12.12.
Varala

VoimanPolku 3 ja kauden
yhteenveto

- *Yhdistelmäharjoitteet*
- *Valmennusosaaminen*
2017

Terveeksi Urheilijaksi -prosessi valmentajan omassa toimintaympäristössään syksyn aikana!

A S I A N T U N T I J A T O I M I N T A

Hannele Hiilloskorpi
Pekka Rindell
Petteri Luukkainen
Pia Pekonen

Aila Sainio
Katja Laaksonen
Juha Koskela
Jenni Puputti

Jenni Puputti
Jaakko Kailajärvi
Aila Sainio
Juha Koskela

Hannele Hiilloskorpi
Juha Koskela
Jenni Puputti
Aila Sainio
Tiia Hautala

ELOKUU

SYYSKUU

LOKAKUU

MARRASKUU

JOULUKUU

Koulutapaamiset klo 8.00 -10.00

12.8.

Toinen aste

19.8.

Perusopetus

23.9.

Toinen aste

2.11.

Perusopetus

23.11.

Toinen aste