

Tampereen Urheiluakatemia - valmennuksen kevät 2016

Valmennusosaamisen tapaamiset

Ke 20.1.
Klo 17-22
Varala

Pe 19.2. Klo
10-12.30
Varala

Ti 22.3. Klo
10-12.30
Varala

To 7.4.
Klo 10-12.30
Treu

Pe-la
27.-28.5.
Varala

Pe 10.6.
Klo 10-13
Varala

Työhyvinvointi

Valmennusosaamisen
kevätkellon esittely
Valmentajan
työhyvinvointiohjelman
avaus
Firstbeat, 360° työkalu

Kestävyys

Keskittyminen
Taito-teholajit
Kestävyyslajit
Palloilulajit

Kehonhuolto ja liikkuvuus

Pedagogiikka
Rintaranka ja olkapää
Lanneranka ja lonkka

Kuormittuminen ja palautuminen

Tunteet
Fyysisen ja psyykkisen
valmennuksen
yhdistäminen

Voima- valmennus seminaari

- **Voiman polku**
Lasten ja nuorten
voimaharjoittelu

Suunnittelu- päivä

Osaamisen
vuosikello (360°
työkalu)
Syksy 2016

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

Pia Pekonen, HUY
Hannele Hiilloskorpi
Jari Salmi, Varala
Sauna + iltapala

Jere Ahonen
Marko Haverinen
Juha Koskela
Tiina Röning

Juha Koskela
Titta Heikkilä
Aila Sainio
Heli Rekimies

Tiina Röning
Juha Koskela
Marko Haverinen
Jere Ahonen

KV. asiantuntijoita
Suomi, Ranska

Pia Pekonen, HUY
Hannele Hiilloskorpi

TAMMIKUU

HELMIKUU

MAALISKUU

HUHTIKUU

TOUKOKUU

KESÄKUU

Koulutapaamiset

Ke 3.2.
klo 8-10

Toinen aste
SamKe

Pe 26.2.
klo 8-10

Perusopetus

To 7.4.
Klo 8-10

Toinen aste
Perusopetus
Treu

Ke 25.5.
Klo 8-10

Toinen aste
Perusopetus
Varala