# Tampereen Urheiluakatemia - valmennuksen syksy 2015

## Fysiikkavalmennuksen teematapaamiset

+ valmentajien sparraustoiminta

**KESÄKUU**

1.6. klo 10

**VALMENNUS-OSAAMISEN STARTTI**

Anna Kirjavainen, Jukka Rautakorpi

**ELOKUU**

26.8. klo 10.30-14

**LAJIA TUKEVA VALMENNUS**

**Kick-Off:**
- fysiikkavalmennus ja harjoittelun ohjelmointi, Juha
- voiman polku, Jenni
- juoksu, hyppely, Tiia
- kehotaitavuus, Aila
- testaus ja kuormituksen seuranta, Marko
- ravinto, Anna ja Leena
- psyykkinen valmennus, Tiina

**SYYSKUU**

30.9. klo 10.30-12.30

**TAITO**

- pedagogiikka, ryhmän hallinta
- kehon valmistaminen kovaan harjoitteluun
- testaus

**LOKAKUU**

28.10. klo 10.30-12.30

**NOPEUS, NOPEUSVOIMA**

- voimakeskus
- nopeus / juoksutekniikka
- testaus
- valmentajan itsearviointi

**MARRASKUU**

30.11. klo10.30-12.30

**VOIMA**

- joukkuelajien voimaharjoittelu
- testaus

**JOULUKUU**

9.12.

**TYÖHYVIN-VOINTI**

- SB -MM-kisat
- työhyvinvointiteeman startti 360-työkalu

**Akatemia-valmennuksen kick-off**

14.8. klo 8-13

**Pikkuakatemia valmentajapalaveri**

2.9.

**Toinen aste valmentajapalveri**

30.9. klo 8-10

**Toinen aste ja pikkuakatemia valmentajapalaveri**

24.11 klo 8-10

23.-25.8. ICCE (Vierumäki)

18.-20.11. SKILL CONFERENSE (Kisakallio)