



FYSIIKKA JA RAVINTO

FYSIIKKA- JA RAVINTOKOULUTUS 26.10.2013,
LINNAHOTELLI, HARTOLA

OHJELMA

La 26.10.2013

- 09.30 Saapuminen ja tulokahvit Linnahotelli
- 10.00 Fysiikka, luento 1 (Vesa Kuparinen)
Luentosali
- Fyysisen kunnon vaikutus erotuomarin suoritukseen
 - Erotuomarin alkuverryttelyn periaatteet
- 11.15 Fysiikka, käytäntö 1 (Vesa Kuparinen) Liikuntasali
- Erotuomarin alkuverryttely käytännössä
 - Havaintomotoriikan harjoittaminen
- 12.30 Lounas Ravintolasali
- 13.15 Ravinto (Aku Jaakkonen) Luentosali
- Mitä on terveellinen syöminen, ihmisen optimaalinen ruokavalio?
 - Miten ravinnolla parannan suorituskykyäni, palautumistani ja vastustuskykyäni?
 - Ravinnon vaikutus fyysisesti ja psyykkisesti (hormoonitoiminta).
 - Urheilijan ravitseminen. Mitä syödä ennen ja jälkeen ottelun/harjoituksen ja sen aikana?
 - Mitä kannattaa ostaa ruokakaupasta (kauppalista)
 - Totuus lisäravinteista
- 15.15 Päiväkahvi
- 15.30 Fysiikka, luento 2 (Vesa Kuparinen) Luentosali
- Kestävyysharjoittelun periaatteet
 - Olemusta tukeva harjoittelu
 - Voimaharjoittelun periaatteet
 - Koordinaation harjoittaminen
- 17.15 Fysiikka, käytäntö 2 (Vesa Kuparinen) Liikuntasali
- Juoksutekniikan harjoitteita
 - Koordinatiivisia harjoitteita
- 18.45 Päivällinen ja päätöstilaisuus Ravintolasali