



Aihe: Ravinto ja fysiikka

Aika: 24.10.2015 kello 09.30 – 18.30

Paikka: KEUDA ammattiopisto
Wärtsilänkatu 7
Järvenpää
www.keuda.fi

Ohjelma:

09.30	Saapuminen ja tulokahvit	luentotila	KN
10.00	Fysiikka, luento 1	luentotila	VK
	- Onko erotuomari urheilija?		
	- Fyysisten ominaisuuksien vaikutus suoritukseen		
	- Erotuomarin alkuverryttelyn periaatteet		
11.15	Fysiikka, käytäntö 2	liikuntasali	VK
	- Erotuomarin alkuverryttely käytännössä		
	- Havaintomotoriikan harjoittaminen		
12.30	Lounas	ruokasali	
13.15	Fysiikka, luento 2	luentotila	VK
	- Kestävyysharjoittelun periaatteet		
	- Olemusta tukeva harjoittelu		
	- Voimaharjoittelun periaatteet		

14.30	Ravinto	luentotila	AJ
	<ul style="list-style-type: none">- Mitä on terveellinen syöminen, ihmisen optimaalinen ruokavalio?- Miten ravinnolla parannan suorituskykyäni, palautumistani ja vastustuskykyäni?- Ravinnon vaikutus fyysisesti ja psyykkisesti (hormonitoiminta)?- Mitä syödä ennen ja jälkeen ottelun / harjoituksen ja sen aikana?- Mitä kannattaa ostaa ruokakaupasta (kauppalista)?- Totuus lisäravinteista		
16.15	Fysiikka, käytäntö 2	liikuntasali	VK
	<ul style="list-style-type: none">- Olemusta tukeva harjoittelu		
17.45	Kurssin päättäminen	luentotila	VK
	- lähtökahvit		AJ

Turvallista kotimatkaa!

VK = Vesa Kuparinen

AJ = Aku Jaakkonen

KN = Kaj Natri