EESTI LASKESUUSATAMISE FÖDERATSIOON

AJAKAVA

1. päev
13.05.2022

9:00 – 09:45 Briifing + laktaadi võtmise tutvustus (Daniil Steptšenko)

10:15 Treenerid tiirus (uus lasketiir)

10:30 Sportlased tiirus (uus lasketiir)

10:30 - 12:00 Praktiline koolitus (Fiodar Svoboda, Daniil Steptšenko) “Laskmise treening”

13:00 - 13:45 Teoreetiline loeng (Indrek Rannama)
“Vastupidavusvõimekuse erinevad komponendid ja nende laboratoorne hindamine (sportlase ainevahetuslik profileerimine) rattaspordi näitel”

13:55 - 14:40 Teoreetiline loeng (Indrek Rannama)
“Vastupidavusvõimekuse erinevad komponendid ja nende laboratoorne hindamine (sportlase ainevahetuslik profileerimine) rattaspordi näitel”

14:50 - 15:35 Teoreetiline loeng (Indrek Rannama)
“Jalgratturi sõiduasend ja jalgratta seadistamise üldised põhimõtted”

16:15 Treenerid rajal

16:30 - 18:00 Praktiline koolitus (Fiodar Svoboda, Daniil Steptšenko) “V2 treening rullsuuskadel, laktaadiproov”.

19:30 - 20:15 Teoreetiline loeng + praktiline koolitus (Daniil Steptšenko) “Lasusooritamistehnika õpetamine SCATT laskmistrenažööri abil”

2. päev
14.05.2022

08:30 Treenerid tiirus (uus lasketiir)

08:45 Sportlased tiirus (uus lasketiir)

9:00 - 11:15 Praktiline koolitus (Fiodar Svoboda, Daniil Steptšenko) “Laskmise treening”

12:30 - 13:15 Teoreetiline loeng (Hanno Tikkerbär)
“Jõu testimine laskesuusataja füüsilise arengu suunamisel ja vigastuste ennetamisel”

13:25 - 14:10 Teoreetiline loeng (Hanno Tikkerbär)
“Kehakompositsiooni määramine laskesuusataja treening- ja toitumiskäitumise hindamisel”

14:20 - 15:05 Teoreetiline loeng (Teele Tiidt)
“Toitumise printsiibid vastupidavusspordis”

15:45 Treenerid jõusaalis

16:00 - 17:30 Praktiline koolitus (Fiodar Svoboda, Daniil Steptšenko) “Jõusaali treening”

19:30 - 20:15 Praktiline koolitus (Daniil Steptšenko) “Lasusooritamistehnika õpetamine SCATT laskmistrenažööri abil”

3. päev
15.05.2022

08:30 Treenerid rajal

08:45 Sportlased rajal

9:00 - 11:15 Praktiline koolitus (Fiodar Svoboda, Daniil Steptšenko) “Suusatehnika harjutused tossudes ja rullsuuskadel”

12:30 - 13:15 Teoreetiline loeng (Fiodar Svoboda, Daniil Steptšenko)
“Ühtse metoodika kasutamise printsiibid. Kokkuvõte”

13:30 Seminari lõpp

- Kõik briifingud ja teoreetilised loengud toimuvad Otepääl Tehvandi staadioni hoone II korruse seminariruumis. Praktilised koolitused toimuvad ajakavas märgitud kohtades;
- Korraldajatel on õigus muuta teoreetiliste ja praktiliste koolituste läbiviimise asukohta, kui selleks on olemas õigustatud põhjus (seminaril osalejate arv on liiga suur/väike, ilmaolud ei võimalda koolituse läbiviimist õues jne);
- Koolituse läbiviimise asukoha muutmise informatsioon saadetakse vähemalt 1 tund enne koolituse algust.