



Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liit koolitab:

Kulturismi-, fitnessi- ja jõusaalitreenerite erialane koolitus tasemetele EKR3 ja EKR4 (80 ak)

16.03 – 18.03; 23.03 – 25.03 ja 7.04 – 8.04 2018, Sparta Spordiklubi, Pärnu mnt 139c, Tallinn

Ajakava:

Reede, 16.03

10.00 – 13.45 Kulturismi treeningmetoodika alused (**Indrek Otsus**), koolitusklass

14:30 – 17:30 Kulturistide toitumise alused (**Indrek Otsus**), koolitusklass

Laupäev, 17.03

9.30 – 13.15 Liikumiselundkonna ehitus ja talitus (**Meeli Roosalu**), Räägu 49

14:30 – 16:45 Kulturismi ajalugu (**Arnold Tokko**), koolitusklass

17:00 – 18:30 Võistlusmäärused (**Eleri Reinart**), koolitusklass

Pühapäev, 18.03

10.00 – 13:45 Toitumise analüüs, toitumise müüdid (**Indrek Otsus**), koolitusklass

14:30 – 18:15 Jõutreening erineva ea ja tasemega inimestele, võistlussportlaste treening (**Indrek Otsus**), koolitusklass.

Reede, 23.03

10.00 – 13:45 jõutreeningu alused (**Peep Päll**), koolitusklass

14:30 – 17:30 vastupidavusalade sportlaste treening (**Peep Päll**), koolitusklass

Laupäev, 24.03

10:00 – 17:30 jõusaali harjutused ja treeningvahendid (**Siim Kelner, Jevgeni Kuzmin, Siim Savisaar**), jõusaal

Pühapäev, 25.03

9:30 – 13.15 praktiliste ülesannete lahendamine jõusaalis (**Siim Kelner, Jevgeni Kuzmin, Siim Savisaar**), jõusaal

14.00 – 17:45 Toidulisandite teaduslikud uuringud ja doping (**Kristjan Port**), koolitusklass

Laupäev, 7.04

10:00 – 14:00 Laste treening – mida arvestada ja kuidas nendega töötada? (**Kristel Kiens, Snežana Härma**), koolitusklass

15:00 – 17:15 Laste ja noorte treening, praktiline osa (**Sten Põldsamm**) jõusaal

Pühapäev, 8.04

10:00- 13:45 Jõusaaliharjutused füsioterapeudi pilgu läbi (**Siim Savisaar**), jõusaal

14:30 – 16:45 iseseisvate tööde ettekandmine, koolitusklass (**Indrek Otsus, Siim Kelner, Siim Savisaar**)

Registreerumine koolitusele kuni **9.03 2018**.

Koolituse maksumus:

Tavahind 449,00 €

Les Mills instruktoritele koolituse maksumus tavahinnast – 10% ehk 404,10 €

EKFL liikmesklubide treeneritele koolituse maksumus tavahinnast -10% ehk 404,10 €

Lisainfo ja registreerimine: info@kulturism.ee

5.05 2018, 10:00, Sparta Spordiklubi (Pärnu mnt 139c, Tallinn) kulturismi- ja fitnessitreenerite kutseksam. Kutseksamiks on vajalik lisaks erialakoolitusele läbida ka EOK üldained (EKR3/EKR4).