



Kulturismi ja Fitnessi Liit koolitab:

Kulturismi-, fitnessi- ja jõusaalitreenerite erialane koolitus tasemetele EKR3 ja EKR4 (80 ak) 7.09 – 9.09; 14.09 – 16.09, 29.09 ja 30.09.

Koolitus toimub Sparta spordiklubis (Pärnu mnt 139c) ja Tallinna Ülikooli Loodus- ja terviseteaduste instituudis (Räägu 49)

Reede, 7.09 2018

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

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

Laupäev, 8.09 2018

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

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

Pühapäev, 9.09 2018

9.30 – 13.15 Liikumiselundkonna ehitus ja talitlus (**Meeli Roosalu**), Räägu 49, ruum 301

14:00 – 16:15 Kulturismi ajalugu, (**Arnold Tokko**), Räägu 49, ruum 216

Reede, 14.09 2018

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

Laupäev, 15.09 2018

9:30 – 13:15 praktiliste ülesannete lahendamine jõusaalis, (**Siim Kelner, Siim Savisaar, Jevgeni Kuzmin**), Sparta jõusaal

14:00- 17:45 Jõusaaliharjutused füsioterapeudi pilgu läbi, **Siim Savisaar**, Sparta jõusaal, rühmasaal

Pühapäev, 16.09 2018

10:00 – 14:00 Jõutreeningu alused. Vastupidavusalade sportlaste treening, (**Peep Päll**), Räägu 49, ruum 216

15:00 – 18:00 Vastupidavusalade sportlaste treening, praktiline osa, (**Peep Päll**), Sparta jõusaal

Laupäev, 29.09 2018

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

14:45 – 18:30 Laste ja noorte treening, praktiline osa, (**Sten Põldsamm**), Sparta koolitusklass, jõusaal

Pühapäev, 30.09 2018

9:30 – 13:15 Toidulisandite teaduslikud uuringud (**Margus Annuk**) Sparta koolitusklass

14:00 – 15:30 Antidopingu põhialused treeneritele (**Elina Kivinukk**) Sparta koolitusklass

15:30 – 17:00 Võistlusmäärused (**Eleri Reinart**), Sparta koolitusklass

17:00 – 18:00 Iseseisvate tööde ettekandmine (**Siim Kelner, Indrek Otsus**), Sparta koolitusklass

EKFL jätab õiguse teha koolituskavas vastavalt vajadusele muudatusi.

Registreerumine koolitusele kuni 1.09 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: koolitus@kulturism.ee

Üldained EKR3 Tallinnas info leitav siit: http://www.sport.ee/event/310/uldained_ekr_3

Tartus http://www.sport.ee/event/307/uldained_ekr_3

EKR4 http://www.sport.ee/event/307/uldained_ekr_3 ja Tartus
http://www.sport.ee/event/308/uldained_ekr_4

24.11 10:00, Sparta Spordiklubi (Pärnu mnt 139c, Tallinn) kulturismi- ja fitnessitreenerite kutseksam. Kutseksamiks on vajalik lisaks erialakoolitusele läbida ka EOK üldained (EKR3/EKR4).