



Eesti Jõutõsteliit korraldab koostöös EOK-ga EKR3 tasemekoolituse

Jõutõstmise- ja jõusaalitreeneri erialane koolitus tasemele EKR3 (30ak). Koolitus toimub 7.09-8.09 ja 21.09-22.09 Pirita Marina Hotellis (Purje 9, 11911, Tallinn)

Koolituse ajakava:

Laupäev 07.09.2019

10.00-12.00 Raskejõustiku ajalugu, raskejõustiku ajalugu Eestis - **Peep Päll**

12.30-13.45 Treeningu periodiseerimine - **Peep Päll**

14.00-16.30 Treeningkava koostamine+praktika - **Kaido Leesmann**

Pühapäev 08.09.2019

10.00-12.00 Soojendusharjutused+praktika - **Siim Kelner**

12.30-14.30 Venitusharjutused+praktika - **Mati Arend**

14.45-16.45 Vigastuste vältimine jõusaali treeningutel+praktika - **Mati Arend**

Laupäev 21.09.2019

10.00-12.00 Jõusaali baasharjutused 1+praktika Lamades Surumine - **Kaido Leesmann**

12.30-14.30 Jõusaali baasharjutused 2+praktika Kük - **Marko Mumm**

15.00-17.00 Jõusaali baasharjutused 3+praktika Jõutõmme - **Elar Kraav**

Pühapäev 22.09.2019

10.00-12.00 Jõusaalis treenija toitumine - **Siim Kelner**

12.30-14.30 Toitumine erinevatel treeningperioodidel - **Siim Kelner**

14.45-16.45-Taastumine jõusaali treeningutest - **Raul Köster**

NB! EJTL jätab endale õiguse teha ajakavas muudatusi.

Koolituse maksumus: 170€ (30ak)

Registreerimine koolitusele: jyrgenleesmann@gmail.com. Registreerimine kuni 04.09.2019.

Kohtade arv on piiratud.

EKR3 KUTSEEKSAM toimub Detsember, 2019. Täpne kuupäev on selgumisel.

Kutseeksami maksumus on 45€. Eksamile palun registreerida eraldi:

jyrgenleesmann@gmail.com

EKR3 KUTSEEKSAMIKS peab olema läbitud erialane koolitus EKR3 (30 akadeemilist tundi), spordi üldainete koolitus EKR3 (30 akadeemilist tundi) ning esmaabi koolitus.

Üldained EKR3 Tallinnas info leitav siit: http://www.sport.ee/event/482/uldained_ekr_3

Tartus: http://www.sport.ee/event/501/uldained_ekr_3

LEKTORID

Peep Päll - liikumis- ja sporditeaduste PhD, treeneri ja koolitajana kogemust üle 18 aasta.

<http://joudjavaim.ee/peebust/>

Mati Arend – Doktorant. Töötab Tartu Ülikoolis, Kehakultuuriteaduskonnas, Spordibioloogia ja füsioteraapia instituudis ning õppeassistent füsioteraapia erialal

https://www.etis.ee/CV/Mati_Arend/est

Kaido Leemann - kõrgharidus, 42- kordne Eesti meister jõutõstmises ja lamades surumises. EOK 7. kategooria jõusaalitreener. Rahvusvahelise (IPF) 2. kategooria jõutõstmistreener.

Siim Kelner - kõrgharidus, 11 aastat treenerikogemust. Eesti juunioride absoluutne meister kulturismis.

Elar Kraav - Tartu Ülikooli Akadeemilise Spordiklubi Treener, Eesti absoluutne meister jõutõstmises.

Marko Mumm - kõrgharidus, treeneri ja sportlasena kogemust üle 10 aasta.

Raul Köster - 9 kordne Eesti meister jõutõstmises, spordiga tegelenud üle 35 aasta, Spordimassaažiterapeut VI tase, jooksnud ja suustanud üle 100 maratoni.