



EESTI JALGRATTURITE LIIT  
ESTONIAN CYCLISTS UNION

## **Maanteeõidu noorteklasside treenerite teoreetiline ja praktiline koolitus Kuremaal.**

Koolituse maht klassiruumis 9 h, praktilise tööna 11 h. Kokku 20 h.

Ajakava

26.04

10:00 saabumine

11:00-12:30 treening (treeneritele praktiline koolitus gruppides)

13:00 lõunasöök

**13:30-15:30 koolitus – Ekke-Kaur Vosman: Sportlaskarjääri lõppedes tööle asumine treenerina**

16:00-17:30 treening (treeneritele praktiline koolitus gruppides)

18:30 õhtusöök

**19:00-20:00 koolitus- Kaido Juurik: Toitumise seosed füüsilise koormusega erinevatel treeningetappidel (treeneritele ja sportlastele)**

27.04

7:30 hommikuvõimlemine

8:00 hommikusöök

10:00-12:00 treening (treeneritele praktiline koolitus gruppides)

12:30 lõunasöök

**13:00- 15:30 koolitus - Kert Martma: Motivatsioon ja keskendumisvõime - soodustavad ja pärssivad tegurid; Rando Marten Evendi: Treeneritööst noortreeneri pilgu läbi - motiveerivad ja demotiveerivad tegurid (treeneritele)**

16:00 väljasõit Transtarile (N/M 16 grupp) (treeneritele praktiline koolitus gruppides)

16.00 treening (kuni N/M 14) (treeneritele praktiline koolitus gruppides)

19:30 õhtusöök

28.04

7:30 hommikuvõimlemine

8:00 hommikusöök

10:00-12:00 treening (treeneritele praktiline koolitus gruppides)

12:30 lõunasöök

**13:00- 15:30 koolitus - Allar Tõnissaar: Eesti juuniorite koondise treeningtegevuse ülesehitus 90. aastate alguses; Vello Ainsalu – Eesti täiskasvanute koondise treeningtegevuse ülesehitus 80 -90 aastatel (treeneritele ja sportlastele)**

16:00-17:30 treening  
(treeneritele praktiline koolitus gruppides)

18:30 õhtusöök

**19:00-20:00 koolitus – Silver Schultz: Treeningu tehnilised abivahendid igapäevatöös (treenerid ja sportlased)**

29.04

7:30 hommikuvõimlemine

8:00 hommikusöök

10:00-12:00 treening (treeneritele praktiline koolitus gruppides)

13:00 kojusõit