|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  | C:\Users\Mariken\AppData\Local\Temp\oriss_sp_hoone.jpg |

Lp Eesti heitekoondise liige/treenerOled oodatud Eesti heitekoondise seminarlaagrisse Orissaares 22. - 26. oktoobril 2013.Oma teadmisi ja kogemusi jagavad lisaks Eesti edukatele heitetreeneritele Gerd Kanter, Erki Nool, Risto Mätas, Soome vasaraheite treener Jarmo Pöyry ja tunnustatud Hiina meditsiini spetsialist dr Rene Bürkland. Seminarlaagri kava:**Teisipäev, 22. oktoober**13.30 - 15.00 Saabumine, l*õunasöök*15.00 – 15.30 Seminarlaagri avamine – alarühma vastutav treener Ants Kiisa15.30 – 16.30 Loeng „Kuidas leida noorsportlasena motivatsiooni ja meelekindlust“ – Erki Nool16.45 – 17.30 Ettekanne „Visketreeningute sageduse ja viskevõimsuse seos võistlustulemusega“ –  Sulev Lepik17.45 – 18.45 Loeng ja näidistreening „Olümpiatõstmise põhimõtetest ja tehnikast“ - Leho Pent19.00 - 19.45 Ühistreening – ringtreening – Erki Nool20.00 – 20.45 *Õhtusöök*21.00 Kuulitõuke ja mitmevõistluse ümarlaud * Naiste kuulitõukest – Enn Roosi
* Meeste kuulitõukest – Ants Kiisa
* Mitmevõistusest – Enn Roosi
* Arutelu

**Kolmapäev, 23. oktoober** 7.50 - 8.00 *Rivistus* 8.00 – 8.45 *Hommikusöök* 9.30 - 10.30 Ühistreening „Harjutusi kuulitõukajale“ Ants Kiisa \* Ühistreening „Harjutusi vasaraheitjale“ 10.30 – 11.30 Ühistreening „Harjutusi odaviskajale“ Risto Mätas Jarmo Pöyry11.30 – 12.30 Ühistreening „Harjutusi kettaheitjale“ Gerd Kanter 13.30 – 14.15 *Lõunasöök*15.30 – 16.30 Loeng „Hiina meditsiinist“ Rene Bürkland 16.45 – 18.45 Ühistreening „Hiina meditsiini harjutusi“ – Rene Bürkland18.00 - 18.45 Orissaare sügisene kuulitõukevõistlus 19.00 - 19.45 Rühmatreeningud „Erialaseid harjutusi topispalliga“* kuulitõukajad ja kettaheitjad – Gerd Kanter;
* odaviskajad – Risto Mätas;
* vasaraheitjad – Jarmo Pöyry.

20.00 – 20.45 *Õhtusöök*21.00 Vasaraheitjate ümarlaud * Naiste vasaraheitest – Toivo Ruut
* Meeste vasaraheitest – Mart Olman
* Arutelu

**Neljapäev, 24. oktoober** 7.50 - 8.00 *Rivistus* 8.00 – 8.45 *Hommikusöök* 9.30 - 10.30 Ühistreening „Harjutusi kuulitõukajale“ Ants Kiisa \* Ühistreening „Harjutusi vasaraheitjale“10.30 – 11.30 Ühistreening „Harjutusi odaviskajale“ Risto Mätas Jarmo Pöyry11.30 – 12.30 Ühistreening „Harjutusi kettaheitjale“ Gerd Kanter 13.30 – 14.15 *Lõunasöök*15.00 – 16.00 Videoanalüüs rühmades 15.00 - 15.30 \* Kuulitõuge \* Vasaraheide 15.30 - 16.00 \* Kettaheide \* Odavise16.30 – 17.30 Ühistreening – ringtreening „Suur kompleks“ – Ants Kiisa 18.00 – 19.00 Sõpruskohtumine korvpallis: Eesti heitekoondis (kapten Gerd Kanter) – Orissaare Rock  (kapten Margus Nurja)19.00 – 20.00 Saun20.15 – 21.00 *Õhtusöök*21.00 Kettaheitjate ümarlaud* „Noored heitjad oma vanuseklassi rahvusvahelistel tiitlivõistlustel“ – Enn Roosi
* Meeste kettaheitest – Gerd Kanter
* Naiste kettaheitest – Enn Roosi
* Arutelu

**Reede, 25. oktoober** 7.50 - 8.00 *Rivistus* 8.00 – 8.45 *Hommikusöök*9.30 – 10.30 Loeng „Kuidas treenida vigastusi saamata“ – Jarmo Pöyry10.45 – 13.00 Matk 13.30 – 14.15 *Lõunasöök*14.30 – 16.00 Videoanalüüs rühmades 14.30 - 15.15 \* Kuulitõuge \* Vasaraheide 15.15 - 16.00 \* Kettaheide \* Odavise17.45 – 18.15 Ühistreening „Heitja erialaseid jõuharjutusi“ – Jarmo Pöyry18.30 - 19.15 Rühmatreeningud – ettevalmistavaid harjutusi* kuulitõukajad ja kettaheitjad – Ants Kiisa;
* odaviskajad – Risto ja Rauno Mätas;
* vasaraheitjad – Jarmo Pöyry.

19.15 - 20.15 Saun20.15 – 21.00 *Õhtusöök*21.00 Odaviskajate ümarlaud * Meeste odaviskest – Risto Mätas
* Naiste odaviskest – Toomas Merila
* Arutelu

**Laupäev, 26. oktoober** 7.50 – 8.00 *Rivistus* 8.00 - 8.45 *Hommikusöök*10.00 – 11.00 Videoanalüüs rühmades 10.00 - 10.30 \* Kuulitõuge \* Vasaraheide 10.30 - 11.00 \* Kettaheide \* Odavise11.15 – 13.00 Ühistreening – üldkehaline ettevalmistus13.15 – 13.45 Seminarlaagri kokkuvõte ja lõpetamine 14.00 *Lõunasöök*Kolmapäeva õhtul on soovijatele avatud loomingulise tegevuse töötuba Pritsumajas.Seminarlaagris osalejad saavad koolitustõendi.**Koondislastel palume täita kutsele lisatud tabeli.**Hinnad:Seminarlaager koos toitlustamise ja majutusegaõpilastele ja üliõpilastele – 105 eurot,täiskasvanud sportlastele – 110 eurot,treeneritele – 115 eurot.Toitlustuse ja majutusetaõpilastele ja üliõpilastele – 10 eurot,täiskasvanud sportlastele – 15 eurot,treeneritele – 25 eurot.Seminari päevahindõpilastele ja üliõpilastele – 5 eurot,täiskasvanud sportlastele – 10 eurot,treeneritele – 12 eurot.Registreeruda palume hiljemalt 18. oktoobril e-posti teel (antskiisa@gmail.com).Ants KiisaAlarühma vastutav treener tel 56640851antskiisa@gmail.com |
|  |