

**EKR 5 kergejõustiku erialane tasemekoolitus & täiendkoolitus
8.-9.oktoober Tallinn
III osa**

8.oktoober – Kalevi Spordihoone

10:00 – 11:30 Kergejõustikuvõistluse korraldamine – Allan Pilt

11:30 – 13:00 Sportlaste manageerimine – Kadri Kallas

13:00 – 13:30 Kohvipaus/lõuna

13:30 – 14:15 Praktiline meediasuhtlus – Laura Kuldkepp

14:15 – 15:45 Sporditurundus ja sponsorlus – Laura Kuldkepp

16:00 – 17:30 Mitmekülgset mitmevõistlejaks. Ettevalmistusperioodi treeningud välistingimustes. – Liivi Eerik (*praktiline tund, hea ilma korral toimub õues!*)

9.oktoober – Kalevi Spordihoone

10:00 – 11:30 Noorsportlaste toitumine – Kerstin Joandi

11:30 – 12:15 Sportlaste vigastuste ja haiguste statistika – Kaileen Raudsepp

12:30 – 14:00 Kergejõustiklaste sagedamini esinevad rühivigu ennetavad ja korrigeeriva harjutused – Signe Valgemäe

14:00 – 14:30 Kohvipaus/lõuna

14:30 – 15:15 Noorsportlase tervisekontrolli vajadustest ja võimalustest – Pii Metsavas

15:15 – 16:45 Haigestumistest hoidumine - mida saab sportlane/treener ise selleks teha, et püsida terve – Pii Metsavas

16:45 – 17:30 Venitamine – kellele, miks, kuidas ja millal? – Katre Lust-Mardna

KOHVIPAUS KUULUB MÖLEMAL PÄEVAL KOOLITUSHINNA SISSE, SOE LÕUNASÖÖK OMAL KULUL