

# **Teatejooksu ja takistusjooksu täiendkoolitus**

**27.august 2024, Kadrioru Staadion**

## **Programm**

### **10:00-10:45 4x100m Teatejooksu (loeng) – Rauno Kirschbaum**

- Eesti koondise tegemistest
- võistkonna koostamine
- testid/analüüs
- võistlusteks valmistumine

### **11:00-12:15 4x100m Teatejooksu praktiline treening – Rauno Kirschbaum**

- harjutusvara paigal harjutustest kuni täiskiirusel teatevahetuseni

### **12:15-12:45 Paus**

### **12:45-13:30 Takistusjooks (loeng) – Laura Maasik**

- oma kogemusest – takistusjooksuks vajalikud komponendid
- jooksu kui vastupidavusala arendamine ja treeningute ülesehitus
- takistuste ületamise tehnika ja jooksutehnika, rütmivahetus, võistlustaktika
- kuidas takistusjooksjat arendada – minu lugu, kes mind aitavad ja õpetavad

### **13:45-15:00 Takistusjooks (praktika) – Laura Maasik**

- tehnikaharjutused – tõkkeharjutused
- veetakistuse harjutamine liivakasti
- harjutused jooksutehnika parendamiseks
- lõpukiiruse treenimine