



Kergejõustikutreenerite aastakonverents

14.november 2026

Beach44 (Viljandi mnt 162, Luige, 75404)

Päevakava

09.30 – 10.00 Kogunemine ja registreerimine

10.00 – 10.15 **Avasõnad ja alaliidu info** Madis Kallas

10.15 – 11.45 **Jõutreeningute roll kestval võistlushooajal: kuidas hoida võimekust ja võistelda korduvalt kõrgel tasemel?** Ott-Erik Kalmus

12.00 – 13.00 **Kuidas tagada tervemad sportlased ja kiirem taastumine?** Katre Lust-Mardna

13.00 – 13.45 Lõunapaus

13.45 – 15.00 **Paneeldiskussioon: kuidas leida tasakaal võistlemise, taastumise ja tervise vahel?** Rasmus Mägi, Harry Lemberg, Katre Lust-Mardna

15.15 – 16.15 **Esineja** Ralf Tribuntsov