

**Kestävyyssurheilun
etävalmennuskurssi:
Endurance Elokuu**



***Endurance Elokuu* –kestävyyssurheilun etävalmennuskurssi 1.8-28.8.2022**

Endurance Elokuu - on STEP-koulutuksen järjestämä kestävyysvalmennuskurssi, jonka luotsaavat kestävyysharjoittelun asiantuntijat ***Toni Roponen*** ja ***Lasse Seppänen***.

Kurssi sisältää neljä live -webinaaria sekä niihin liittyvät ja niitä tukevat itsenäisesti suoritettavat harjoitustehtävät. Kurssin suorittaminen vie keskimäärin aikaa noin 10 tuntia/viikko.

Valmennus syventyy tuloksekkaan kestävyysharjoittelun kulmakiviin: harjoitussyke-alueisiin, harjoittelun ohjelmointiin sekä kestävyysharjoittelua tukevaan lihaskunto -ja lihashuoltoharjoitteluun.



Kouluttajien esittely:



Toni Roponen

LitM

Kestävyysharjoittelun
asiantuntija

Valmentaja

Lasse Seppänen

Ammattivalmentaja

Personal trainer –
kouluttaja

Tietokirjailija



Tavoite:

Kurssin tavoitteena on antaa opiskelijalla tieto sekä taito ohjelmoida henkilökohtaista kestävyysharjoittelua tuloksekkaasti eri kestävyyslajeissa.

Kurssin myötä osallistuja saa työkalut harjoittelun ohjelmointiin, tavoitteen asetantaan sekä harjoittelun seurantaan.

Sisältö:

- **4 kpl Webinaareja, luento (60 min) + viikon etätyöskentelyohjeistus**
 1. Harjoitusykealueet 1.8.2022 klo 19
 2. Kestävyysharjoittelun ohjelmointi 8.8.2022 klo 19
 3. Kestävyyssiikkujan lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelu 15.8.2022 klo 19
 4. Testaaminen ja erityiskysymykset 22.8.2022 klo 19
- **Itseopiskelutehtävät**
 - Fyysiset harjoitukset
 - Luennot ja artikkelit
 - Harjoitusohjelmien suunnittelu

Itseopiskelusisältö (viikko 1)

Harjoitusalueiden teorian opiskelu verkkoalustalta sekä artikkeleista.

Harjoitusalueiden toteuttaminen itsenäisesti

- Peruskestävyysharjoitus
- Vauhtikestävyysharjoitus
- Maksimikestävyysharjoitus



Itseopiskelusisältö (viikko 2)

Henkilökohtaisen harjoitussuunnitelman rakentaminen

- Tavoitteenasettaminen
- Kausisuunnitelma
- Jaksosuunnitelma 3-6 kuukautta
- Viikkosuunnitelma
- Yksittäisten harjoitusten aukikirjoittaminen

Itseopiskelusisältö (viikko 3)

Kestävyysharjoittelua tukevan lihaskuntoharjoituksen sekä liikkuvuusharjoituksen suunnittelu ja toteuttaminen

- Tavoitteenmukaisen lihaskuntoharjoituksen sekä liikkuvuusharjoituksen suunnittelu sekä toteuttaminen

Harjoituspäiväkirjan pitäminen

Itseopiskelusisältö (viikko 4)

Kuntotestien toteuttaminen (kestävyys-lihaskunto-lihastasapaino-liikkuvuus)

- Kuntotestien toteuttaminen itselle tai toiselle
- Testien analysointi viitearvojen pohjalta
- Omien kehityskohteiden tunnistaminen

Ilmoittaudu mukaan 1.8. mennessä!

Tarjoamme tämän kurssin erityiseen lanseerauskamppajahintaan **49€** (normihinta 299€)

Tämä kansanopistokurssi järjestetään STEP-koulutuksen ja Huippumoodi OY:n yhteistyönä

Lisätiedot

www.step.fi

www.huippumoodi.fi

koulutusjohtaja Veka Ohtamaa
toimitusjohtaja Lasse Seppänen

veka.ohtamaa@step.fi
lasse@huippumoodi.fi

