



FYSIIKKA- JA RAVINTOKURSSI

22.10.2016

Eerikkilän Urheiluopisto

OHJELMA

09.00 Saapuminen ja tulokahvit sekä kotisämpylä Hakkapeliitta

09.30 Fysiikka, luento 1 (Vesa Kuparinen)

Onko erotuomari urheilija
Fyysisen kunnon vaikutus erotuomarin suoritukseen
Erotuomarin alkuverryttelyn periaatteet

11.00 Fysiikka, käytäntö 1 (Vesa Kuparinen)

Liikuntahalli

Erotuomarin alkuverryttely käytännössä
Havaintomotoriikan harjoittaminen

13.00 Lounas

Ravintola

14.00 Fysiikka, luento 2 (Vesa Kuparinen)

Kestävyysharjoittelun periaatteet
Olemusta tukeva harjoittelu
Voimaharjoittelun periaatteet

15.15 Ravinto (Aku Jaakkola) sekä iltapäiväkahvi

Mitä on terveellinen syöminen, ihmisen optimaalinen ruokavalio?
Miten ravinnolla parannan suorituskykyäni, palautumistani ja vastustuskykyäni?
Ravinnon vaikutus fyysisesti ja psyykkisesti (hormonitoiminta).
Urheilijan ravitseminen. Mitä syödä ennen ja jälkeen ottelun/harjoituksen ja sen aikana?
Mitä kannattaa ostaa ruokakaupasta (kauppalista)
Totuus lisäravinteista



FYSIIKKA- JA RAVINTOKURSSI

17.00-18.30 Fysiikka, käytäntö 2 (Vesa Kuparinen)

liikuntahalli

Olemusta tukeva harjoittelu

19.00 Kurssin päättäminen ja lähtökahvit sekä kotisämpylä

Hakkapeliitta

Luennot pidetään Hakkapeliitassa.

Turvallista kotimatkaa!