



„Kas suudame eestlased kiiremini jooksma panna?“

**Esineb olümpiamedalist ja maailmameister Kerron Stewart
29.02-1.03.2020 Tallinnas, Audenteses**

Programm

Laupäev 29.veebruar

11:30 – 12:00 Registreerimine

12:00 – 13:30 Loeng

- Kerron Stewart: tutvustus, teekond tippu
- Tippportlaseks olemine

13:30 – 13:45 Kohvipaus

13:45 – 15:00 Loeng

- Jamaica ja USA treeningsüsteemide erinevused ja sarnasused
- Treeneri ja sportlase koostöö
- Treeneri roll sportlase elus

15:00 – 15:30 Lõunapaus

15:30 – 17:15 Praktika

- Jooksuharjutused jooksutehnika täiustamiseks
- Kerroni harjutused

Pühapäev 1.märts

10:30 – 11:00 Registreerimine

11:00 – 12:30 Loeng

- Kiirus ja plahvatus spordis
- Kiiruse ja kiirusliku vastupidavuse arendamise meetodid

12:30 – 12:45 Kohvipaus

12:45 – 13:45 Loeng

- Treeningu planeerimine: mikrotsükli ülesehitus vahetult enne võistlusi

13:45 – 14:15 Lõunapaus



14:15 – 15:30 Loeng

- Sprinterite sagedasemad vigastused ning vigastuste ennetamine
- Treeningu ja taastumise tasakaal erinevate treeningperioodide ajal

16:00 – 17:45 Praktika

- Madalstardi õppimine ja täiustamine
- Spetsiifilised jõuharjutused sprinteritele