

# Huippuseminaareja Pajulahdessa

## X Kestävyysseminaari 9.-11.12.2005

Alustava ohjelma (muutokset mahdollisia)

### PERJANTAI 9.12.05 Puheenjohtajana Petteri Kähäri

- 18.00 Avaus Kari Niemi-Nikkola  
18.30 Tuloksiin taloudellisuudella Ari Nummela, Tapani Keränen  
20.00 Tauko  
20.15 Lajisektiot  
OSA 1. Suunnistus Petteri Kähäri, Janne Salmi  
OSA 2. Kestävyyssuoksu Tommy Ekblom  
OSA 3. Triathlon Tero Linja  
OSA 4. Kilpakävely Marko Kivimäki  
22.00 Illallinen

### LAUANTAI 10.12.05 Puheenjohtajana Tero Linja

- 07.30 Aamulenkki Lasse Mikkelsso (mukana Polar); vauhti, matka, syke  
09.00 Painanko liikaa? Mikael Fogelholm  
10.00 Tauko  
Huippu-urheilijat esittäytyvät:  
10.15 Tiina Boman / triathlon  
10.45 Jani Lakanen / suunnistus  
11.15 Olesya Chumakova ja Jekaterina Podkopaera / kestävyyssuoksu  
12.00 Lounas  
13.00 Polar Marco Suvilaakso ja Arto Holappa  
13.30 Lihastasapainoharjoittelu Merja Soanjärvi  
14.15 Filosofiani valmennuksessa Janne Salmi  
15.00 Demot  
1. Taloudellisuuteen liittyvien tekijöiden kehittäminen Ari Nummela ja Tapani Keränen  
2. Kestävyyssuoksu demo / O. Chumakova ja J. Podkopaera  
3. Suunnistus demo / Janne Salmi  
4. Kilpakävely demo / Outi Sillanpää ja Reima Salonen  
17.00 Seminaarilaiset kuntoilemaan (uinti, sähly tai lenkkeily)  
18.00 Päivällinen Puheenjohtajana Lasse Mikkelsso  
19.00 Kestävyysslajien mahdollisuudet Juha Väätäinen  
19.30 Lajisektiot  
OSA 1. Suunnistus (mm. vuosikokous) Petteri Kähäri  
OSA 2. Kestävyyssuoksuja linjaus Tommy Ekblom  
OSA 3. Triathlon Tero Linja  
OSA 4. Kilpakävely Marko Kivimäki  
21.00 Sauna ja hyinen pulahdus Kukkasessa
- ### SUNNUNTAI 11.12.05 Puheenjohtajana Seppo Haavisto
- 07.30 Aamulenkki Janne Salmi  
09.00 Terveenä lähtöviivalle Harri Hakkarainen  
10.00 Kritiikin piiska  
10.30 Kestävyysspaneelissa: Tommy Ekblom, Juha Väätäinen, Reima Salonen, Eino Havas  
11.30 Seminaarin yhteenveto ja päätös Seppo Haavisto  
Diplomien jako Pasi Sarkkinen  
12.30 Lounas

Seminaarin hinta on 149 €, sisältäen opistotason majoituksen, ruokailut ja materiaalin. Valmentajyhdistysten jäsenille 10 € alennus, jäsenyydestä mainittava ilmoittautumisen yhteydessä.

**Ilmoittautumiset:** Pajulahden myyntipalvelu, puh. (03) 8855 200  
www.pajulahti.com tai asiakaspalvelu@pajulahti.com.

**Tiedustelut:** Semi Nuorala (040-5872125), tai Lasse Mikkelsso (044-7755343)

## Kamppailulajien seminaari 27.-29.1.2006

Alustava ohjelma (muutokset mahdollisia)

### PERJANTAI 27.1.06

- 18:00 Avaus Pasi Sarkkinen  
18:15 Naiset ja kamppailu-urheilu Tiina Kaistila  
19:45 Tauko  
20:15 Kylmäterapian (-110 °C) mahdollisuudet urheiluvalmennuksessa Marja Mikkelsso  
21:30 Iltapala + Sauna

### LAUANTAI 28.1.06

- 07:30 "Aamulenkki" Aki Sipilä  
09:00 Kamppailulajien huippu-urheilijat esittäytyvät: nyrkkeily, judo, paini  
10:30 KIHU:n mahdollisuudet kamppaililajeissa Tomi Vänttinen  
11:30 Lounas  
13:00 Painonpudotus ja ravinto Tuomo Karila  
14:30 Tauko  
15:00 Painonpudotus (jatkuu) Tuomo Karila  
16:30 Päivällinen  
18:00 Kamppailulajien paneeli  
20:00 Sauna + iltapala

### SUNNUNTAI 29.1.06 Puheenjohtaja Aki Sipilä

- 07:30 "Aamulenkki" Kati Myllymäki  
09:00 Kamppailuvalmennuskeskus Pajulahti Pasi Sarkkinen  
09:45 Valmennusjärjestelmät eri maissa Ervin Kade  
10:30 Tauko  
10:45 Nuorten urheilijoiden tukijärjestelmän uudistukset Asko Härkönen  
11:30 Lounas  
13:00 Psykkinen valmennus kamppailulajeissa Rauno Pietiläinen  
14:30 Seminaarin yhteenveto, päätös ja diplomien jako

Seminaarin hinta 134 €, sisältäen opistotason majoituksen, ruokailut ja materiaalin. Valmentajyhdistyksen jäsenille 10 € alennus, jäsenyydestä mainittava ilmoittautumisen yhteydessä.

**Ilmoittautumiset:** 11.1.06 mennessä; Pajulahden myyntipalvelu, puh (03) 8855200, www.pajulahti.com tai asiakaspalvelu@pajulahti.com  
**Tiedustelut:** Semi Nuorala (040-5872125), semi.nuorala@pajulahti.com



*Pajulahti*   
liikunta • elämyksiä