

OHJELMA

Urheilijaseminaari 24.10.2026 Vierumäki

10.00-10.45 Valmentautuminen, valmennuskoulutukset (*Eero Simojoki. Valmentajakoulutuksen asiantuntija, Suomen urheiluvalmentajat ry*)

10.45-12.00 Fyysisen kunnon ylläpito iän karttuessa (*Liisa Lattu. terveystieteiden maisteri opettaja, terveysliikunnan asiantuntija*)

12.00-12.45 Lounas

12.45-13.45 Tavoitteellinen itseohjautuva harjoittelu (*Vierumäen urheiluopisto*)

13.45-14.00 Tauko

14.00-16.00 Psykologinen valmistautuminen pintaa syvemmmältä. (*Päivi Frantsi urheilupsykologi*)