



FYSIIKKA- JA RAVINTOKURSSI

20.10.2018

Eerikkilän Urheiluopisto

OHJELMA

09.00 Saapuminen ja tulokahvit sekä kotisämpylä, Hakkapeliitta

09.30 Fysiikka, luento 1

Onko erotuomari urheilija ?

Fyysisen kunnon vaikutus erotuomarin suoritukseen. Erotuomarin alkuverryttelyn periaatteet.

11.00 Fysiikka, käytäntö1, jalkapallohallin puoli kenttää

Erotuomarin alkuverryttely käytännössä. Havaintomotoriikan harjoittaminen.

13.00 Lounas

14.00 Ravinto

Mitä on terveellinen syöminen, ihmisen optimaalinen ruokavalio? Miten ravinnolla parannan suorituskykyäni, palautumistani ja vastustuskykyäni?
Urheilijan ravitseminen. Mitä syödä ennen ja jälkeen ottelun/harjoituksen ja sen aikana?

Mitä kannattaa ostaa ruokakaupasta (kauppalista) ? Totuus lisäravinteista.

15.00 Fysiikka, luento 2 + iltapäiväkahvi

Kestävyysharjoittelun periaatteet. Olemusta tukeva harjoittelu. Voimaharjoittelun periaatteet

16.30-18.30 Fysiikka, käytäntö 2, liikuntahallin crossfit- alue

Olemusta tukeva harjoittelu.

19.00 Kurssin päättäminen ja lähtökahvit sekä kotisämpylä

Turvallista kotimatkaa !

Kouluttajana Vesa Kuparinen

Kurssivastaavana Raimo Erkkilä