

**EKR 5 kergejõustiku erialane tasemekoolitus & täiendkoolitus
8.-9.oktoober Tallinn
III osa**

8.oktoober – Kalevi Spordihoone

10:00 – 11:30 Kergejõustikuvõistluse korraldamine – Allan Pilt

11:30 – 13:00 Sportlaste manageerimine – Kadri Kallas

13:00 – 13:30 Kohvipaus/lõuna

13:30 – 14:15 Praktiline meediasuhtlus – Laura Kuldkepp

14:15 – 15:45 Sporditurundus ja sponsorlus – Laura Kuldkepp

16:00 – 17:30 Mitmekülgset mitmevõistlejaks. Ettevalmistusperioodi treeningud välistingimustes. – Liivi Eerik (*hea ilma korral toimub õues!*)

9.oktoober – Kalevi Spordihoone

10:00 – 10:45 Noorsportlase tervisekontrolli vajadustest ja võimalustest – Pii Metsavas

10:45 – 12:15 Haigestumistest hoidumine - mida saab sportlane/treener ise selleks teha, et püsida terve – Pii Metsavas

12:15 – 13:15 Noorsportlaste toitumine – Kerstin Joandi

13:15 - 13:45 Kohvipaus/lõuna

13:45 - 15:15 Sportlaste vigastuste ja haiguste statistika – Kaileen Raudsepp

15:30 - 17:00 Kergejõustiklaste sagedamini esinevad rühivigu ennetavad ja korrigeeriva harjutused – Signe Valgemäe

17:00 - 18:30 Venitamine – kellele, miks, kuidas ja millal? – Katre Lust-Mardna

KOHVIPAUS KUULUB MÕLEMAL PÄEVAL KOOLITUSHINNA SISSE, SOE LÖUNASÖÖK OMAL KULUL