

# TREENI TARGALT

SEMINARIDE SARI



27. september, kell 16.00 – 18.00

Tartu Ülikooli Spordihoone, Ujula tn. 4, kergejõustikuhall

## KLASSIKALISE TÕSTMISE JA JÕUTÕSTMISE TEHNIKA- JA TREENINGUALUSED

1. Klassikalise tõstmise ja jõutõstmise osatähtsus erinevatel spordialadel, tõstetreeningu metoodika, põhivead õpetamisel ja treeningtegevuse
2. Erineva suunitlusega jõu arendamise põhimõtted
3. Jõusaali kodukord, kangide ja vahendite kasutamine, tunniplaan ja konsultatsioonid.
4. Klassikalise tõstmise ja jõutõstmise tehnika (praktiline)
5. Tehnika õpetamise alused ja harjutused kergejõustikus ja sportmängudes (praktiline)
6. Arutelu

**Treenerid: Urmas Treier ja Kaur- Mikk Pehme**



TARTU ÜLIKOOOL  
AKADEEMILINE SPORDIKLUBI



EELREGISTREERIMINE:  
[INFO@TYSK.EE](mailto:INFO@TYSK.EE)

[sport.ut.ee](http://sport.ut.ee)