



Lapin Urheiluopisto tarjoaa hiihtoon ja huippu-urheiluun liittyviä luentoja pe 27.3. ja la 28.3.2015!

Luennoille on vapaa pääsy kaikilla Lumirasteille osallistuvilla!
Ei vaadi ennakko-ilmoittautumista.

Pe 27.3. 19.00–20.30

Lapin Urheiluopisto, Tiera auditorio

Hiihtotekniikoiden kehitys ja sen vaikutus hiihtolajien voimaharjoitteluun

Mikko Pohjola: Hiihtotekniikoiden kehitys – hiihtosuunnistus edelläkävijänä?

Mikko Seppänen: Hiihtolajien nykyaikainen voimaharjoittelu

Anssi Mäkinen: Räjähävän voimantuoton kehittäminen – oppeja heittolajeista hiihtoon?

Kysymyksiä ja keskustelua.



La 28.3. 19.00–21.00

Lapin Urheiluopisto, Tiera auditorio

Lapin urheiluakatemia – hyvä kasvualusta huippu-urheilijalle

Mikko Pohjola: Lapin urheiluakatemia osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää

Lapin AMK:n peda-ryhmä:
Lapin urheiluakatemia ja yläkouluakatemia toiminta – harjoitusmahdollisuudet suunnistuslajien urheilijoille?

Olli Cajan: Taitavuus suksilajeissa – Lapin urheiluakatemia taito- ja valmennuskonseptin esittely

Kysymyksiä ja keskustelua



Santasport Finland Oy / Lapin Urheiluopisto
Myyntipalvelu
sales@santasport.fi | 0207 984 222
www.santasport.fi

**SANTA
SPORT**