

URHEAN JA UNISPORTIN YHTEISTREENI

KUTSU Helsingin yliopiston, Aalto-yliopiston ja Urhean I-tason urheilijoille sekä valmentajille

Tule nauttimaan ammattilaisten pitämistä treeneistä. Treenit pidetään vuoroviikoin Töölössä Unidojolla ja Otaniemessä Otahallilla. Tavoitteena on koota Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia huippu-urheilijoita ja -valmentajia säännöllisesti yhteen harjoittelemaan ja tapaamaan toisia huippu-urheilijoita ja -valmentajia.

Toteutuksesta vastaavat Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia, UniSport ja Suomen Olympiakomitea. Ohjelmassa Unidojolla: treeni, aamupala ja vapaata keskustelua. Otaniemessä treeni, snack ja vapaata keskustelua. Muista aina ilmoittautua sähköisellä lomakkeella edellisenä torstaina! Treenit ovat monipuolisia kevyitä kehon taitoharjoituksia ja kestävät 60 min.

Ajankohta: Maanantai 14.9. klo 9.00 - 10.30 (treeni 9.00– 10.00 aamiainen 10.00-10.30)

Ilmoittaudu viimeistään to 10.9. <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/62892/lomake.html>

Paikka: UniSportin budosali Unidojo, Pohjois-Hesperiankatu 25 Helsinki

Treeni: Nopeus – ja voimaharjoittelu oman kehon vastuksella, Kilpa -ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen asiantuntija **Tapani Keränen**

Ajankohta: Maanantai 21.9. klo 9.00-10.00 (treeni 9.00– 10.00, välipala ja keskustelua 10-10.30)

Ilmoittaudu viimeistään to 17.9. <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/62892/lomake.html>

Paikka: UniSportin Otahalli, Otaranta 6 Espoo

Treeni: Nopeus ja juoksutekniikka, Nuorten Olympiavalmentaja **Atte Pettinen**

Ajankohta: Maanantai 28.9. klo 9.00-10.00 (treeni 9.00– 10.00 aamiainen 10.00-10.30)

Ilmoittaudu viimeistään to 24.9. <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/62892/lomake.html>

Paikka: UniSportin budosali Unidojo, Pohjois-Hesperiankatu 25 Helsinki

Treeni: Ideoita harjoituksiin valmistaviin harjoituksiin, fysioterapeutti **Vesa Kuparinen**

Ajankohta: Maanantai 5.10. klo 9.00 - 10.30 (treeni 9.00– 10.00, välipala ja keskustelua 10-10.30)

Ilmoittaudu viimeistään to 1.10. <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/62892/lomake.html>

Paikka: UniSportin Otahalli, Otaranta 6 Espoo

Treeni: Nopeus ja juoksutekniikka, Nuorten Olympiavalmentaja **Atte Pettinen**

Ajankohta: Maanantai 12.10. klo 9.00-10.00 (treeni 9.00– 10.00 aamiainen 10.00-10.30)

Ilmoittaudu viimeistään to 8.10. <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/62892/lomake.html>

Paikka: UniSportin budosali Unidojo, Pohjois-Hesperiankatu 25 Helsinki

Treeni: Ideoita harjoituksiin valmistaviin harjoituksiin, fysioterapeutti **Vesa Kuparinen**



Ajankohta: Maanantai 19.10. klo 9.00 - 10.30 (treeni 9.00– 10.00, välipala ja keskustelua 10-10.30)

Ilmoittaudu viimeistään to 15. 10. <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/62892/lomake.html>

Paikka: UniSportin Otahalli, Otaranta 6 Espoo

Treeni: Sulkapallo muun harjoittelun tukena, sulkapallovalmentaja **Pekka Sarasjärvi**

Ajankohta: Maanantai 26.10. klo 9.00-10.00 (treeni 9.00– 10.00 aamiainen 10.00-10.30)

Ilmoittaudu viimeistään to 22.10. <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/62892/lomake.html>

Paikka: UniSportin budosali Unidojo, Pohjois-Hesperiankatu 25 Helsinki

Treeni: Ideoita harjoituksiin valmistaviin harjoituksiin, Olympiakomitean fysioterapeutti **Juha Koistinen**

Ajankohta: Maanantai 2.11. klo 9.00 - 10.30(treeni 9.00– 10.00, välipala ja keskustelua 10-10.30)

Ilmoittaudu viimeistään to 29.10. <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/62892/lomake.html>

Paikka: UniSportin Otahalli, Otaranta 6 Espoo

Treeni: Voimaharjoittelu huoltavana harjoitteluna, uinti – ja fysiikkavalmentaja **Jari Nordblom**

Ajankohta: Maanantai 9.11. klo 9.00-10.00 (treeni 9.00– 10.00 aamiainen 10.00-10.30)

Ilmoittaudu viimeistään to 5.11. <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/62892/lomake.html>

Paikka: UniSportin budosali Unidojo, Pohjois-Hesperiankatu 25 Helsinki

Treeni: Ideoita harjoituksiin valmistaviin harjoituksiin, Olympiakomitean fysioterapeutti **Juha Koistinen**

Ajankohta: Maanantai 16.11. klo 9.00 - 10.30 (treeni 9.00– 10.00, välipala ja keskustelua 10-10.30)

Ilmoittaudu viimeistään to 12.11. <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/62892/lomake.html>

Paikka: UniSportin Otahalli, Otaranta 6 Espoo

Treeni: Taito fyysisen suorituskyvyn perustana, **Erik Piispa** fysiikkavalmentaja ja kehityspäällikkö Suomen valmentajat ry

Ajankohta: Maanantai 23.11. klo 9.00-10.00 (treeni 9.00– 10.00 aamiainen 10.00-10.30)

Ilmoittaudu viimeistään to 19.11. <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/62892/lomake.html>

Paikka: UniSportin budosali Unidojo, Pohjois-Hesperiankatu 25 Helsinki

Treeni: Kehontaitoa permannolla, voimisteluvallmentaja EM-pronssimitalisti **Jari Mönkkönen**

Ajankohta: Maanantai 30.11. klo 9.00 - 10.30 (treeni 9.00– 10.00, välipala ja keskustelua 10-10.30)

Ilmoittaudu viimeistään to 27.11. <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/62892/lomake.html>

Paikka: UniSportin Otahalli, Otaranta 6 Espoo

Treeni: Taito fyysisen suorituskyvyn perustana, **Erik Piispa** fysiikkavalmentaja ja kehityspäällikkö Suomen valmentajat ry

Ajankohta: Maanantai 7.12. klo 9.00-10.00 (treeni 9.00– 10.00 aamiainen 10.00-10.30)

Ilmoittaudu viimeistään to 3.12. <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/62892/lomake.html>

Paikka: UniSportin budosali Unidojo, Pohjois-Hesperiankatu 25 Helsinki

Treeni: Kehontaitoa permannolla, voimisteluvallmentaja EM-pronssimitalisti **Jari Mönkkönen**

Ajankohta: Maanantai 14.12. klo 9.00 - 10.30 (treeni 9.00– 10.00, välipala ja keskustelua 10-10.30)

Ilmoittaudu viimeistään to 11.12. <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/62892/lomake.html>

Paikka: UniSportin Otahalli, Otaranta 6 Espoo

Treeni: Suunnanmuutoksen hallinta, fysiikkavalmentaja , valmennuksen kehittäjä **Mika Saari**

