

SYKSY 2023

KESTÄVYYS- HARJOITTELUN SEMINAARIT

LIVE-SEMINAARI 1, VUOKATTI 25.9. KLO 14-18 KORKEAN PAIKAN HARJOITTELU

- **Toni Roponen**, Korkeanpaikan harjoittelu osana huippumaastohiihtäjän ja -ampumahiihtäjän harjoittelua
- **Jani Lehtinen**, Korkeanpaikan harjoittelu osana huippukävelijöiden harjoittelua
- **Thierry Gueorgiou**, Feedback from altitude WOC, Switzerland 2023 + Urheilija
- **Janne Ukonmaanaho**, Korkeanpaikan harjoittelu osana huippukestävyysjuoksijan harjoittelua

LIVE-SEMINAARI 2, URHEA 2.10. KLO 14-18 NOPEUSKESTÄVYSHARJOITTELU JA SEN SEURANTA

- **Janne Hänninen**, Nopeuskestävyysharjoittelu pikaluistelussa
- **Koralia Papadopulu & András Szabó**, Unkari, Why Hungarian kayak-canoe sports are successful - coaching & diagnostics background?
- **Marko Haverinen**, Nopeuskestävyysharjoittelu juoksussa ja sen seuranta
- **Robert Chapman**, Preparation for competing at altitude



© Tero Turunen



© Tapio Nevalainen



Esitykset striimataan Youtuben kautta KIHUTV-kanavalla
<https://www.youtube.com/@KIHUTV>



KIHU

URHEA



Pajulahti



OLYMPIAVALMENNUSKESKUS
Vuokatti-Ruka



KESTÄVYYSEMINAARI, PAJULAHTI 20.-21.11.

20.11. LUPAUKSESTA HUIPPUKESTÄVYYSURHEILIJAKSI

- [Matti Heikkinen](#), Seminaarin avaus
- [Jaakko Hänninen/Teppo Karhu](#), Tehon mittaus pyöräilyssä
- [Ari Nummela](#), Eemil Helanderin matka nuorten arvokisamenestyjäksi
- [Marko Anttola](#), Niko Anttolan tie nuorten ja aikuisten arvokisamenestyjäksi
- [Mika Poutala](#), Huippu-urheilijaksi pikaluistelussa

21.11. NOPEUSKESTÄVYYSHARJOITTELU

- [Rafal Omelko](#), Polish way to train middle distance runners + demo (400-800 m mj-juoksijat)
- [Kent Olssen](#), Nordic way for speed endurance training
- [Jan Petrac](#), Eveliina Määttänen's way from 400 m hurdler to international level 800 m runner
- [Nikke Vilmi](#), Tuoreinta tietoa juoksijoiden askelmuuttujista harjoituksissa ja kilpailuissa

Seminaariohjelma voi täydentyä myöhemmin

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
kestavyys.fi



KIHU

URHEA



OLYMPIC
TRAINING
CENTER



Pajulahti



OLYMPIAVALMENNUSKESKUS
Vuokatti-Ruka