



# T-klubin valmennusseminaari Hämeenlinnan Raatihuoneella lauantaina 28.9.2019 klo 13.00-16.40

**“Harjoittele ja valmenna oikein”**  
(alustava ohjelma)

- Klo 13.00 Seminaarin avaus
- Klo 13.10 **Ylikuormitus, mitä se on,  
urheilulääketieteellinen näkemys**  
**Arja Uusitalo**, liikuntalääketieteen ja kliinisen fysiologian  
erikoislääkäri
- klo 13.45 **Harjoittelun rytmittäminen**  
**Aapo Ranttilä**, LitM ja **Pekka Matomäki**, LitM, FT
- klo 14.25 Kahvitauko
- klo 14.55 **Nuorten harjoittelun erityiset haasteet**  
**Ari Nummela**, LitT
- klo 15.30 **Valmentaminen urheilijan tukiverkon ytimessä**  
**Tommi Pärmäkoski**, fysiikkavalmentaja
- klo 15.10 **Urheilija valmentautumisensa toimitusjohtajana**  
**Aino-Kaisa Saarinen**, pääsihteeri Lahti Ski Games
- klo 16.30 Loppukeskustelu

Seminaarin juontaa liikuntaneuvos **Jarmo Mäkelä**

**Ilmoittautumiset: [olavi.vuorinen@pp.inet.fi](mailto:olavi.vuorinen@pp.inet.fi) 20.9. mennessä**

**Osallistumismaksu 30 € (sisältää luennot ja kahvitarjoilun)**

**ilmoittautumisen yhteydessä T-klubin tilille:**

**Nordea FI46 1135 3000 3192 44 viitenumero: 3900**

Seminaarin mahdollinen tuotto jaetaan stipendeinä HML Tarmon urheilijoille