



# Koolituskava Eesti Suusaliidu Treenerite Kevadseminar 2023

# 11

# Mai

|              |                                                                                                     |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>14:00</b> | Registreerimine                                                                                     |
| <b>14:30</b> | Avamine                                                                                             |
| <b>15:00</b> | Kuidas vormida tšempioneid?<br>Rasmus Pind                                                          |
| <b>16:00</b> | Sportlaste vaimne<br>vastupidavus: kust see tuleb ja<br>kuidas seda arendada?<br>Snežana Stoljarova |
| <b>17:15</b> | Treeningkoormuse<br>kategoriseerimine ja<br>rakendamine<br>Rasmus Pind                              |
| <b>17:45</b> | Liikumisaasta                                                                                       |
| <b>19:00</b> | Õhtusöök                                                                                            |
| <b>20:00</b> | Saun                                                                                                |



# Koolituskava Eesti Suusaliidu Treenerite Kevadseminar 2023

**12**  
Mai

**9:00**

Laktaadi profiili test -  
läbiviimine, tulemuste  
interpreteerimine ja edasine  
tegevus

Eno Vahtra

**9:45**

Keskkonnateadlikud üritused  
spordis

Kristi Loit

**11:15**

Liikumisharjutused, praktika

Maarit Sarjas

**12:30**

Lõuna

**13:30**

Spordieetika

Håvard B. Øvregård

**14:30**

Paneeldiskussioon:  
Spordieetika, väärkohtlemine,  
piirid

**16:30**

Parasport

Kaia Kolli

**17:30**

Fluorikeeld

Mihhail Lukertšenko

**19:00**

Eesti Suusaliidu hooaja  
lõpetamine



# Koolituskava Eesti Suusaliidu Treenerite Kevadseminar 2023

**13**  
Mai

**9:00**

Paneelid spordialadel

**14:00**

Paneeldiskussion - Treenimine  
ja elamine välismaal -  
Võlu ja valu läbi sportlase  
nägemuse

**15:00**

Koolituse kokkuvõte

**15:30**

Lõuna