**Suusaalade seminar 12.-14.05.2017.a Marguse Spordibaasis Otepääl**

**Osalejad: treenerid, sportlased, füsioterapeudid, spordiarstid**

**Reede 12.05.2017**

10.30- 11.00. Registreerumine. Tervituskohv

11.00.-12.30. SA Tehvandi- uued võimalused murdmaasuusatamises. Jaak Mae ja Kristjan Karis

12.30.-13.30. Lõuna

13.30.-15.00. Uut dopingumaailmas. Elina Kivinukk

15.00.-15.45. Minu kujunemine tippsportlaseks. Aivar Rehemaa

15.45-16.00. Kohvipaus

16.00.-17.00. Ajakirjanik- sportlase sõber või vaenlane. Priit Pullerits.

17.30. -18.00. Riietumine

18.00.-19.30.Praktiline tund- „Suusataja raam- selle tugevdamine“ Taavi Truija

 19.30-20.30. Õhtusöök

**Laupäev 13.05.2017**

8.00.-9.30. Hommikusöök

9.30.- 11.00. Monitooring- milleks tagasiside? Jarek Mäestu.

11.00.-12.00. Meditsiini roll spordis- vajadused ja võimalused- Madis Rahu.

12.00 – 13.00 - Tasakaalus lihaskond- tulemuse vundament. Lauri Ott.

13.00. – 14.00. Lümfimassaaži võimalused spordis. Raili Raik

14.00-15.00- Lõuna

15.00.- 16.30. Noorsportlase ratsionaalne ettevalmistamine. Leonhard Soom

16.30-18.00. Treenerite tund- ajurünnak probleemide lahendusteks. Ideed, kuidas edasi?

18.00.- 19.00. Õhtusöök

19.00.- 20.30. Noorte valik ja suusatreeningud juunioride eani. Juri Borodavko.

 **Pühapäev 14.05.2017**

8.00-9.00. Hommikusöök

9.00.-10.00- Murdmaa alakomitee roll suusatamise arengus. Riho Roosipõld

10.00.- 10.30. Spordikool- kellele ja milleks. Reet Dalberg

10.30 -12.00 Treening juunioride eas ja üleminek tippsporti J.Borodavko

11.30.-12.30. Kiiruse ja jõu arendamine. Erki Nool

12.30.-14.00. Jõutreening. Raivo Puhke

14.00-15.00. Lõuna ja ärasõit.