



Seminar for Coaches

Dr Genadijus Sokolovas (USA)

Global Sport Technology <http://seglobalsporttechclinics.info>

Pühapäeval, 22. Septembril 2013, Tartus

Tasku, Dorpati konverentsikeskus, Turu 2 (<http://www.dorpat.ee/konverentsikeskus>)

Temaatika

1. **Typical Mistakes in Swimming Technique and Drills to Improve It (2 t)**
(a pool session of this presentation with demonstration of swimming drills in the water - 1 t).
2. **Annual Training for Top US Swimmers - 1 t**
3. **Development of Aerobic Conditioning for Top US Swimmers - 1 t**
4. **Development of Anaerobic Conditioning for Top US Swimmers - 1 t**
5. **Long Term Development of Elite Level Swimmers - 1 t**
6. **Strength Training for Elite Level Swimmers - 1 t**
7. **Fatigue and Recovery in Swimming - 1 t**

Dr. Genadijus Sokolovas töötas 8 aastat USA Swimming füsioloogia ja sporditeaduste direktorina, aastatel 2000-2008 USA rahvuskoondise ujujate ja treenerite põhikonsultant, testija ja hindaja enne tähtsamaid rahvusvahelisi võistlusi ning Olümpiamänge: 3 OMi katsevõistlust, 3 OM-i, 7 MM-i, ...

Ajakava: 9:00-10:30 (2 t) 10:30-12:00 (2 t) – Taskus, Turu 2
Lõuna (ei ole hinna sees)
12:45-14:15 (2 t) 14:15-15:45 (2 t)
16:00-17:00 (1 t) Harjutusvara demonstratsioon Aura Keskuses, Turu 10

- - - - -
- * **Pühapäeval 17.30-20.00** Swim Power testimine, **20.00-21.00** tagasiside/ analüüs
 - * **Esmaspäeval 7.00-10.00** Swim Power testimine, **10.00-12.00** tagasiside, analüüs

NB! Palun reserveerida aeg ette!

- 50 EUR – ühe ujumisviisi käed, jalad, koostöö – Vaata tutvustavat lisa!
- 90 EUR – kaks ujumisviisi (käed, jalad, koostöö)
- 130 EUR – kolm ujumisviisi (käed, jalad, koostöö)
- 150 EUR – neli ujumisviisi (käed, jalad, koostöö)



Koolituse tasu (sisaldab koolituse, lektori loengumaterjali ja tunnistuse):

- registreerumisel 15. Septembrini - **30 EUR**
- registreerumisel 16.-20. September - **40 EUR**,
- registreerumisel 21., 22. septembril - **50 EUR**

Info ja registreerumine: (osaleja nimi, kontakttelefon, e-post, arve maksja)

Kaja Haljaste / Kaja.haljaste@ut.ee/

+372 51 17 839



Ujumise Spordiklubi MTÜ

Turu 8
51014 Tartu
Registrikood 80200598

Tel +372 51 17 839
info@ujumine.ee
www.ujumine.ee

Swedbank: 2210 2512 8610
SWIFT: HABAE2X
IBAN: EE632200221025128610