

Maadlustreenerite EKR 3, 4, 5 erialane koolitus – kutsetõstjatele. Täiendkoolitus kutse säilitajatele.
1-2. MOODUL EKR 3, EKR 4, EKR 5 (31h = 15h L + 16h P). Viljandi Spordihoones, Vaksali 4, Viljandi.

	Esmaspäev 27.02	Teisipäev 28.02	Kolmapäev 01.03	Neljapäev 02.03	Reede 03.03
Hommikusöök 08:00					
Treening 09:30-11:00	10.00-12.15 Võistlusmäärused. Olukordade analüüs (L 3h) Hergo Andruse	Matitreenn	Viljandi Spordihoone suur saal	Matitreenn	Matitreenn:
	12.15-13.45 Maadlusklubi juhtimine ja kommunikatsioon (L 2h) Igor Annus	Saalihoki/soojendus 20'; Tehnika kordamine 20'; Parteris maadlus: 10 x 30''+30''; Imitatsiooni harjutused	Pallimäng: korvpall/jalgpall.	Soojendus 20'; Imitatsioon harjutused parteris; Tehnika parteris 6'; Maadlus parteris gruppides Kokku tööaeg 3 x 6'; Venitused	Saalihoki/soojendus 30'; Tehnika kordamine 30'; Venitused paarilisega 20'
	14.15-15.45 Projekti taotlused ja aruandlus (L 2h) Peep Lill				
Lõunasöök 11:30:00					<u>Sportlaste lahkumine</u>
					11.00-13.15 Maadlejate jõutreeningu alused (L 3h) Levi Earl inglise keeles
					13.30-15.00 Maadlejate füsioloogilised iseärasused, kaalu langetamine. (L 2h) Vahur Ööpik
	<u>Sportlaste saabumine</u>				15.00-17.15 Võistlusmäärused. Olukordade analüüs (L 3h) Hergo Andruse
Treening 16:00-17:30	Matitreenn	Matitreenn	Matitreenn, algus 15:30!!!	Matitreenn	
	Soojendus 20'; Juurdeviivad harjutused; Parter tehnika 3 erinevat; Püsti tehnika 3 erinevat; Heited 2 erinevat	Soojendus 20'; Tehnika kordamine 20'; Püsti ülesanded maadlus: 10 x 30''+30''; Erinevad üldkehalised harjutused liikumisel	Soojendus 20 Üldkehalised harjutused paarilisega: Kumbki paariline teeb iga harjutuse juures tööd 3 x 20'', Kokku 8 harjutust	Soojendus 20'; Imitatsioon harjutused püsti, Tehnika püsti 6'; Maadlus püsti gruppides - kokku tööaeg 3 x 6'; Venitused	
Õhtusöök 18:00					
			Saun 17:00-18:00		