Treenerite koolituse õppekava.

Viljandi Maadluskeskus (Vaksali 2) 12.12.2026
12.12 Laupäev

Aeg	Tüüp	Teema	Läbiviija	Maht
08:30 – 10:00	Loeng	EML	Jaanika Kaljola	2 ak.h
10:00 – 11:30	Loeng	Eetika ja treeneri roll	Ilona Kivistik	2 ak.h
11:30 – 13:00	Loeng	Jõutreeningu rakendus tutvustus (veebi teel)	Levi Earl	2 ak.h
13:00 – 14:00	Paus	Lõunapaus (Raudnael Arena)	-	-
14:00 – 15:30	Praktiline	Kreeka-Rooma maadlus – tehnika/taktika püsti ja parteris	Juha Lappalainen	2 ak.h
15:30 – 17:00	Loeng	Spordivigastused	Toomas Proovel	2 ak.h
17:00 – 18:30	Praktiline	Vabamaadlus – tehnika/taktika püsti ja parteris	Ahto Raska	2 ak.h

KOKKU – Praktiline tegevus 4 ak.h, Loengud 8 ak.h

Lisateave:

Koolituspäeva hind - 40€.

Tasuda kohapeal sularahas või ülekandega:
VILJANDI MAADLUSKLUBI TULEVIK
Reg nr. 80020436
VAKSALI TN 4 VILJANDI 71072
SEB PANK AS
IBAN: EE921010302007037007

55 629330, ahto.raska@maadlusliit.ee