

## **Treenerite koolitusseminar Alutaguse Tervisespordikeskus**

AEG: 31.01-01.02.2026  
KOHT: Alutaguse Tervisespordikeskus  
MAHT: 16 akadeemilist tundi

### **KOOLITUSPÄEVADE KAVA**

#### **Laupäev, 31. jaanuar 2026**

09.45 – 10.00 Kogunemine ja hommikukohv  
10.00 – 10.05 Urmas Karlson - Sissejuhatus  
10.05 – 10.30 EJL treenerikutse hindamiskomisjoni esimees Kert Martma – „Treenerikutse taotlemine - oluline informatsioon ja nüansid“  
10.30 – 13.45 Sporditeadlane Indrek Rannama & treeningufüsioloog Karmen Reinpõld – „Erialase sooritusvõime hindamine ja analüüs?“  
13.45 – 14.15 Lõuna  
14.15 – 17.15 Spordipsühholoog Gähtlin Leppänen „Noorsportlaste psühholoogilised väljakutsed ja nendega toimetulek“  
17.15 – 17.30 Sirutuspaus  
17.30 – 18.15 Füsioteraapia spetsialist Laura Lepasalu – „Vigastuste ennetamine ja koormuse juhtimine noorte jalgrattatreeningus“  
18.30 Õhtusöök

#### **Pühapäev, 1. veebruar 2026**

08.00 – 09.00 Hommikusöök  
09.00 – 10.30 Israel-Premier Tech meeskonna spordidirektor Rene Mandri – „World Touri võistkonna töökultuur ja seatud eesmärkide täitmine“  
10.30 – 10.45 Sirutuspaus  
10.45 – 11.30 Eesti Maanteekoondise peatreener Alo Jakin – „Maanteekoondis – elu ja korraldus“  
11.30 – 12.15 TÜ Akadeemilises Spordiklubis jalgrattatreener Caspar Austa – „Cyclo-crossi treeningud, elemendid ja ülesehitus“ Ettekanne on koostatud 2025 sügisel, Šveitsis Aigles toimunud UCI cyclo-crossi (level II) koolituse põhjal  
12.15 – 13.00 Lõuna  
13.00 – 14.30 Jooksu- ja üldkehalise ettevalmistuse treener Margus Pirk Saar – „Saavutussportlaste üldkehaline treening läbi hooaja“  
14.30 – 14.45 Sirutuspaus

- 14.45 – 15.30 CFC spordiklubi- ja BMX Racing Estonia treener Janek Maidla ja Kaupo Raid – „BMX-krossi elemendid rattasõidu algõppes“
- 15.30 – 15.45 Urmas Karlson - Kokkuvõte