



EESTI JALGRATTURITE LIIT
ESTONIAN CYCLISTS UNION

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 Sissejuhatus

10.05-10.40 Kert Martma – „Treenerikutse taotlemine - oluline informatsioon ja nüansid“

10.40-13.00 Indrek Rannama & Karmen Reinpõld – „Erialase sooritusvõime hindamine ja analüüs?“

13.00-13.45 Lõuna

13.45-15.45 Indrek Rannama & Karmen Reinpõld – „Erialase sooritusvõime hindamine ja analüüs?“

15.45-16.00 Sirutuspaus

16.00-17.30 Caspar Austa – „Cyclo-crossi treeningud, elemendid ja ülesehitus“ Ettekande aluseks on 2025 sügisel, Šveitsis Aigles toimunud UCI cyclo-crossi (level II) koolitus

17.30-17.40 Sirutuspaus

17.40-18.30 Laura Lepasalu – „Vigastuste ennetamine ja koormuse juhtimine noorte jalgrattatreeningus“

18.30-19.00 Õhtusöök

Pühapäev, 1. veebruar 2025

09.00-11.00 Rene Mandri – „[World Touri võistkonna töökultuur ja seatud eesmärkide täitmine](#)“

11.00-11.15 Sirutuspaus

11.15-12.45 Alo Jakin – „Maanteekoondis – elu ja korraldus“

12.45-13.15 Lõuna

13.15-14.15 Janek Maidla, Kaupo Raid „BMX-kross, kui rattasõidu ABC“

14.15-14.20 Sirutuspaus

14.20-16.10 Margus Pirk Saar – „Saavutussportlase üldkehaline treening läbi hooaja“

16.10-16.30 [Kokkuvõte](#)