

# ILOLLA-hanke 2021 tarjoaa: Monipuolisuus lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa la 28.8. klo 10-16

Iisalmen Liikuntahalli. Maksuton ja avoin kaikille  
yläsavolaisille seuravalmentajille ja -ohjaajille.

1

**KLO 10-11:45**  
**TIETOA.** Perusteita  
monipuoliselle  
harjoittelulle kasvun  
ja suorituskyvyn  
kannalta.



2

**KLO 12:30-14**  
**TOIMINTATAPOJA.**  
Miten sisällyttää  
viikkoharjoitteluun  
monipuolisuusharjoit-  
telun elementtejä?  
**Demoja** harjoitteista.

3

**KLO 14:15-16**  
**TYÖKALU.**  
Monipuolisuus-  
analyysi.



**FITNESS  
DECATHLON**

Jokainen osallistuja saa  
monipuolisuusanalyysi-  
työkalun vuodeksi  
käyttöön!

**ILMOITTAUDU 25.8.**  
**mennessä tästä**  
tai [niina.markkanen@  
pohjois-savonliikunta.fi](mailto:niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi)

**Kouluttajina:**  
Pasi Pitkänen (LitM)  
Mikko Perttinä (LitM)

