



# T-klubin valmennusseminaari Hämeenlinnan Raatihuoneella lauantaina 24.9.2022 klo 13.00-17.00

## *“ Hapottaako ”*

tuloksiin laktaattilajeissa hapottamalla vai lavealla nopeus- ja nopeusvoimareservillä.

- klo 13.00 Seminaarin avaus**
- klo 13.10 Ympäristöolosuhteiden (hypoksia, hyperoksia, kuuma, kylmä) vaikutus hapottamiseen kestävyyslajeissa**  
Juha Peltonen, LitT, dosentti, HULA
- klo 13.50 Anaerobisen harjoittelun ohjelmointi urheilu-uran eri vaiheissa.**  
Ari Nummela, LitT, valmentaja, KIHU
- klo 14.30 Kahvitauko**
- klo 15.00 Aidatun ratakierroksen tuloksiin hapottamalla vaiko ääripäiden (nopeus/kestävyys) kautta?**  
Tuija Helander, valmentaja
- klo 15.30 Hapottamisen rooli maaastohiihdossa**  
Aku Nikander, maastohiihtäjä, väitöskirjatutkija
- klo 16.00 Hapottamisen merkitys Joonas Rinteen uralla sen eri vaiheissa**  
Minna Rinne, valmentaja
- klo 16.30- Seminaarin yhteenveto**  
**17.00 Seminaariesiintyjät ja osanottajat**

Seminaarin puheenjohtajana toimii liikuntaneuvos Jarmo Mäkelä

Ilmoittautumiset: [www.t-klubi.net](http://www.t-klubi.net) tai [www.suomenvalmentajat.fi](http://www.suomenvalmentajat.fi)  
20.9. mennessä. Osallistumismaksu 30 € ilmoittautumisen yhteydessä T-klubin tilille: Nordea FI46 1135 3000 3192 44 viitenumero 3900  
Tiedustelut: [olavi.vuorinen@pp.inet.fi](mailto:olavi.vuorinen@pp.inet.fi)



HÄMEEN SANOMAT



HÄMEENLINNAN  
KAUPUNKI