



Ihmisten valmennustutkimuksen soveltaminen ravivalmennukseen

Joensuun ravirata
su 15.6.2025
klo 9:00–17:00

Koulutuspäivä 100,00 €
sis. keittolounaan ja kahvit

Sitovat ilmoittautumiset
30.5. mennessä

hevosjalostusliitto@joensuunravirata.fi
tai p. 050 441 7524 / Anne Taimela
Maksu tapahtuu laskulla

- **Valmennusfysiologian perusteita:**

- Mitä tarkoittavat tehoalueet perus-, vauhti-, nopeus- ja maksimikestävyys
- Miten eri tehoalueet määritellään ravihevoselle
- Mitä elimistössä tapahtuu eri tehoalueilla
- Kuinka valmennus ohjelmoidaan hyödyntäen näitä tehoalueita

- **Käytännön demona uusimman tutkimuksen mukainen laktaattikynnystesti**, minkä avulla demohevoselle määritellään laktaattikynnykset ja maksimaalisen hapenoton nopeus

- **Käytännön harjoituksena harjoitusohjelman suunnittelu** – oma tietokone tai muistiinpanovälineet mukaan!



JOENSUUN
RAVIRATA



Kouluttajana Jyri Hellevuo
LitK, VAT, CE-F