

Koolitusseminar treeneritele ja harrastajatele: **Kogu tõde *Wattbike*`st.**

Toimumisaeg: 15.-16.10.2011

Toimumiskoht: Spordiklubi Sparta, Pänu maantee 139 C, Tallinn

Seminari läbiviija: Eddie Fletcher – sporditeadlane, *Wattbike*`i koolitus- ja treeningõpetuse juht, Suurbritannia

Korraldaja: OÜ Penteer koostöös Eesti Jalgratturite Liiduga.

Info ja registreerumine: [penteer@concept2.ee](mailto:penteer@concept2.ee) või [wattbike@wattbike.ee](mailto:wattbike@wattbike.ee), telefon 6096265 või 5158315. Registreerumise lõpptähtaeg 13.10.2011.

NB! Palume kaasa võtta treeningriietus, et osaleda seminari praktilistes osades.

Osalemistasu: 5.- eurot. Tasu sisaldab seminaril osalemise, seminari materjalid, tunnistuse koolitusel osalemise kohta, mida arvestab ka Eesti Jalgratturite Liidu kutsekomisjon koolitustundide osas, kohvipausid. (Lõunad ei ole seminari tasu sees, kuid registreerumisel palume soovist teavitada, et saaksime tellida samas majas asuvast kohvikust soodsa hinnaga).

## SEMINARI KAVA

### Laupäev 15.10.2011

- 13.00 Seminari avamine
- 13.15 – 14.30 \* Kuidas *Wattbike* töötab – õhutakistus, pedalleerimissagedus, võimsus.  
\* *Wattbike* `i/ ratta seadistus.
- 14.30 – 14.45 Kohvipaus
- 14.45 – 16.00 \* *Wattbike* rattakompuuter.
- 16.00 – 16.45 Lõuna
- 16.45 – 18.00 \* Pedalleerimise tehnika:  
- Kuidas kasutada ja interpreteerida „jõukõverat“ – polaarreziim ?  
- Kuidas parandada pedalleerimise tehnikat?
- 18.00 – 18.15 Kohvipaus
- 18.15 – 19.30 \* *Wattbike Expert Software* kasutamine.  
- Kuidas analüüsida treeningut?

### Pühapäev 16.10.2011

- 9.45 Seminari teise päeva avamine.
- 10.00 – 11.15 \* Testimine *Wattbike* `l.

- 11.15 – 11.30 Kohvipaus
- 11.30 – 12.45 \* Treenimine *Wattbike*’l.
- 12.45 – 13.30 Lõuna
- 13.30 – 14.45 \* *Wattbike Power Cycling Software* kasutamine:
- individuaalselt,
  - grupis,
  - võistlemisel.
- \* 30 minutiline rühmatreening.
- 14.45 – 15.00 Kohvipaus
- 15.00 – 16.15 \* Võistlemine *Wattbike*’l
- \* Kokkuvõte
  - õhutakistus, pedalleerimissagedus, võimsus,
  - pedalleerimise tehnika.
- \* Diskussioon, küsimused – vastused.
- 16.15 Seminari lõpp.