

KESTÄVYYSSSEMINAARI 16.-17.11.2026 ARI NUMMELA MEMORIAL PAJULAHDESSA

SEMINAARIN
HINTA ALK.
185 €/hlö

PÄIVÄKÄVIJÄT
80 €/hlö/pvä



www.kolmekampusta.fi/fi/kestavyysseminaari

Mukana mm. **Evan Jager**,
Santtu Heikkinen, **Ville
Lampinen**, **KIHU:n**
asiantuntijat ja **Eemil
Helander**.

Seminaari käynnistyy jo
sunnuntaina 15.11.
seminaari-introlla, **Sauconyn**
kenkätestauksella ja
yhteistreenillä.

Tutustu ohjelmaan ja
ilmoittaudu mukaan!



KESTÄVYYSSSEMINAARIN OHJELMA

SU 15.11. Seminaari-intro

- 17.00 Kenkätekniikan kehitys,
Ville Lampinen
Kenkätestaus ja yhteistreeni Saucony
19.00 sauna ja päivällinen

MA 16.11. Seminaari-intro

- 9.00 Seminaari-intro, **Eemil Helanderin**
kuntopiiri
11.00 lounas

MA 16.11. klo 12.00

Kestävyysseminaari

Ari Nummela Memorial, päivä 1

- 12.20 Kestävyysurheilijan
suorituskykyisyys, **Heikki Rusko** ja
Jussi Mikkola
13.00 Vuoristoharjoittelu ja sen sovellukset,
Juha Peltonen
13.40 Kuormitus ja palautuminen,
Ville Vesterinen ja **Esa Hynynen**
14.20 Ari valmentajana, **Eemil Helander**
15.00 Tauko
15.45 Yhdistetyn suomalainen
menestystarina, **Antti Kuisma**
17.00 liikunta + sauna
19.00 Illallinen

TI 17.11. Kestävyysseminaari, päivä 2

- 7.15 aamulenkki + aamupala
9.00 Nomio ravintovalmistelu huippu-
urheilijoiden palautumisen tukena,
Evan Jager
10.00 Training for Steeplechase Olympic
Medals, **Evan Jager** USA
11.00 Inkki Inolan kehittyminen
paralympiamitalistiksi,
valmentaja **Tuomas Törrönen**
12.00 Lounas
13.00 Tekoälyn avulla 1500 metrin SE-
aikaan 3.34,89, **Santtu Heikkinen**
14.00 Paneelikeskustelu: teknologia ja
valmennus , pj **Heini Wennman**
15.00-16 Demoharjoitus: Steeplechase
technique drills, **Evan Jager**,
Pajulahti-Halli

Kolmen kampuksen urheiluopisto ja Pajulahden
kampus pidättävät oikeuden ohjelman muutoksiin.