KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

KESTÄVYYSSEMINAARI 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!

26. PAJULAHDEN KESTÄVYYSSEMINAARIN OHJELMA

SU 15.11. Seminaari-intro

17.00 Kenkäteknologian kehitys, **Ville Lampinen**, *Rantasaunojen takkahuone*
Kenkätestaus ja yhteistreeni Saucony
19.00 Sauna ja päivällinen

MA 16.11. Seminaari-intro

9.00 Seminaari-intro, **Eemil Helanderin** kuntopiiri, *Pajulahti-halli*
11.00 Lounas

MA 16.11. klo 12.00
Kestävyysseminaari, *auditorio*
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, *ravintola Fanni*

TI 17.11. Kestävyysseminaari, *auditorio*, päivä 2

7.15 Aamulenkki + aamupala
9.00 Nomio ravintovalmiste 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*

VARAA PAIKKASI NYT!

Kolmen kampuksen urheiluopisto ja Pajulahden kampus pidättävät oikeuden ohjelman muutoksiin.

KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO, PAJULAHDEN KAMPUS
Pajulahdentie 167, 15560 NASTOLA
sales.pajulahti@kolmekampusta.fi | www.kolmekampusta.fi