

VALMENTAJIEN SISÄLLÖT:		URHEILIJOIDEN SISÄLLÖT:			
LAJIVALMENNUS	VALMENTAJIEN SISÄLLÖT	FYYSINEN	PSYKKINEN	ELÄMÄNHALLINTATAIDOT	KUORMITUS & PALAUTUMINEN
Lajitaidot- ja tekniikka	Itsensä ja valmennuksen johtaminen	Huoltava harjoittelu	Itseluottamus	Arjenhallinta	Antidoping käytäntö
Ohjelman kokoaminen	Kuormituksen seuranta	Ilmaisutaito	Itseohjautuvuus	Itsesäätelytaidot	Antidoping teoria
Koreografia	Lajia tukeva oheisharjoittelu	Juoksutekniikka	Joustava mieli	Kaksoisura	Harjoitusvire
Esiintymisvalmennus	Liikeanalyysi	Kehonhallinta	Kilpailujännitys	Urheilijan terveys	Lisäravinteet
Tuomaripalautte/-vierailu	Psyykinen valmennus arjessa	Peruskestävyysharjoittelu	Motivaatio	Urheilijan toimintaympäristö	Palautumismenetelmät
	Taidon opettaminen	Liikkuvuusharjoittelu	Ryhmädynamiikka	Urheilulliset valinnat	Ravitsemus ja nesteytys
	Turvallinen harjoittelu	Nopeusharjoittelu	Suoritustunne	Voittavat tavat	Uni ja lepo
	Urheilijakeskeinen valmennus	Perusmotorinen harjoittelu			
	Vertaisoppiminen	Tasapaino			
	Yhteistyö sidosryhmien kanssa	Uintivalmennus			
		Voimaharjoittelu			
Jokaisella leirillä tai valitusti teema leirikohtaisesti	Valitse väh. 1/leiri	Valitse väh. 1 teema /leiri			