

**XVI Rahvusvaheline Vesiaeroobika Convention  
AQUAFEST 2018  
2.-3.märts**

**Koht:** 21. Kooli ujula, Raua 6, Tallinn, Eesti <http://21k.ee/kontakt/>

**Külastajad:** Joao Santos ja Emanuel Pereira Portugalist

**Reede, 2.märts**

**15.45-16.15 Registreerimine**

**16.30-18.00 AQUA HIIT** auditooriumis Emanuel Pereira Manu

**18.15-19.00 AQUA HIIT** basseinis Emanuel Pereira Manu

**19.00-19.45 Let's Choreo & Jump!** Joao Santos

**Laupäev, 3.märts**

**09.15-09.45 Registreerimine**

**10.00-10.45 Up to Your Core** Emanuel Pereira Manu

**10.50-11.35 Aqua AMRAP's** Joao Santos

**11.40-12.30 Ultimate Deep Noodles** Emanuel Pereira Manu

**12.45-13.15 Lõunapaus:** Soovitame kerge suupiste ja joogi ka endal pika päeva jaoks kaasa võtta

**Teooria:**

**13.30-14.30 Choreo Concepts** Joao Santos *Workshop* 4. korruse auditooriumis

**14.45-15.30 Choreo Concepts** (praktiline tund) Joao Santos

**15.35-16.20 Power Combat** Emanuel Pereira Manu

**16.25-17.10 Kickboard Functional Challenge** Joao Santos

Registreerimine ja info: [liina@vesiaeroobika.ee](mailto:liina@vesiaeroobika.ee) [www.vesiaeroobika.ee](http://www.vesiaeroobika.ee)

Liina Raska, +372 513 4811

Koolitusel väljastatakse osalejatele tunnistused vastavalt kohalviibitud ajale (max 12 tundi)

**Registreerimistasu: kuni 15.02. 90 EUR, edasi 100 EUR  
kohapeal 110 eurot**

Kõik ülekanded palume teha **Vesiaeroobika Klubi: Danske Bank A/S Eesti filiaal IBAN: EE493300332130890007, SWIFT FORE EE 2x** (convention, nimi). Juhul, kui soovite tasuda koolituse eest arve alusel, palume registreerumisel teatada, kellele on arve vaja väljastada.

**NB! MATERJALI DVD-I EI TULE. Ujumismüts on basseinis kohustuslik, filmimine pole lubatud!**

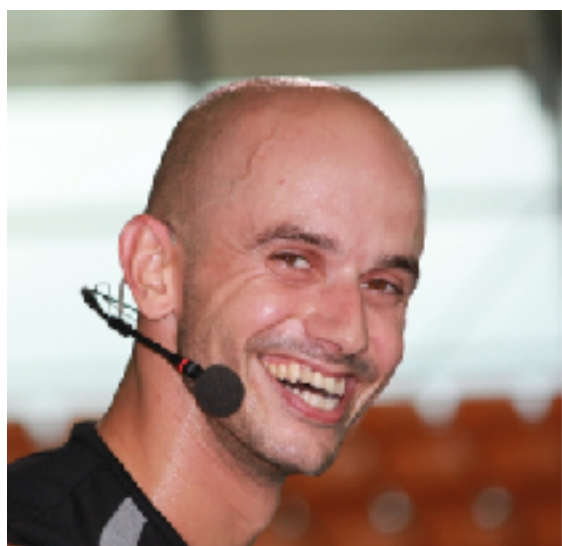
## KÜLALISTREENERID

### Emanuel Pereira (Manu)



Sporditeaduste kraad, Manz Production's, aasta treener 2015  
Treener *Shark Bike Wave Sapilo* (ITA), AEA rahvusvaheline instruktor, EAFC Conventionide 2011-2013 parima treeneri tiitel Saksamaal  
Rahvusvaheline treener esinenud: Portugalis, Hispaanias, Prantsusmaal, Hollandis, Venemaal, Poolas, Eestis, Leedus, Saksamaal, Belgias, Shveitsis, Angoolas, Itaalias

### Joao Santos



Coimbra Ülikooli õppejõud sporditeaduste alal, doktoriõpe Coimbra Ülikoolis.  
AEA 2016 aasta treener, Rahvusvaheline treener ja Mundo Hidro treener  
CrossFit treener, AEA, Spinningu treener, Phive Health Club & Fitness Centers treener

## TUNDIDE TUTVUSTUS

### Reede, 2.märts

**WS Aqua HIIT** - selgitus ja kontseptsioon, **MICE** selgitus ja kontseptsioon. **HIIT** ja **MICE** võrdlus ja kohaldatavus/rakendatavus. Teaduslik lähenemine, treeningtsoonid. **HIIT'i** tüübid ja kohaldatavus treeningutes. Soovitused **HIIT** treeninguks.

**Let's Choreo & Jump!** - Mõnus koreograafia tund, kus pead hüppama kõrgemale, kui suudad! Tunni märksõnaks on - HÜPE. Samm-sammult võid alati oma eelmist hüppekõrgust ületada!

### Laupäev, 3.märts

**Up To Your Core** - kehatüve lihaste treening on iga treeningtüübi lahutamatuks osaks. Vesi on ideaalne keskkond lihastreeninguks - nii vahenditega kui ka ilma vahendita saab vees disainida suurepärase kolmemõõtmelise treeningtunni, mille funktsionaalsus on muljetavaldav.

**Aqua AMRAP's - As Many Rounds As Possible or As Many Reps As Possible** - nii mitu seeriat, kui võimalik, nii mitu kordust, kui võimalik! Need on kaks erineva intensiivsusega intervalltreeningut, mis kompavad su kehalise võimekuse piire... Palju väljakutseid sulle on tõeliseks väljakutseks sulle endale neid lõpuni viia.

**Ultimate Deep Noodles** - kõik lihtne on geniaalne - põhimõttel treeningtund, kus kogu keha lihaskond on kaasatud - käed, jalad, kehatüve lihased. Kiired suunamuutused, tasakaal, rüht ja suur pingutus on selle tunni märksõnadeks. Vahendiks nuudlid.

**WS Choreo Concepts** - vahel on suurimaks probleemiks uute sammude loomine tunnis. Põhiliikumised on alati samad. Teadmine, kuidas luua põhiliikumisest järjest suurema väljakutsega liikumisi annab treenerile võimaluse olla lihtsalt parem treener.

**Power Combat** - selle tunni märksõnadeks on rüht, tasakaal ja liikumisulatus ning seda tundi iseloomustavad jõud ja mitmekesisus. Tule ja tunneta võitluskunstide tehnika võlu vees. Väga intensiivsed ja jõulised kombinatsioonid on selle tunni üks osa. Kasutatakse combati kindaid.

**Kick Board Functional Challenge** - igas ujulas on lauad, kui vesiaeroobika tunnis kasutatakse neid harva. Miks küll? Haara laud ja proovi järele!