

SYKSY 2024

# KESTÄVYYS SUOMI -SEMINAARIT

## LIVE-SEMINAARI 1, VUOKATTI 9.9. KLO 15-19

RAVITSEMUKSELLISET NÄKÖKULMAT SUORITUSKYVYN  
JA PAINON OPTIMOINNISSA

- **Oona Kettunen**, Ravinnonsaannin rajoittamisen vaikutukset suorituskykyyn ja terveyteen
- **Kaisa Sali**, Painon optimointi huippu-urheilussa
- **Jaakko Mursu**, Ravitseminen ja kestävyysuorituskyvyn optimointi - mitä tällä hetkellä tiedetään?
- **Terhi Lehtoviita**, Urheilupsykologinen näkökulma painon optimointiin huippu-urheilussa
- **Paneelikeskustelu**, Näkökulmia painon optimointiin kestävyysurheilussa

## LIVE-SEMINAARI 2, HULA/URHEA 16.9. KLO 14-18

KUUMAA JA KORKEAA - UUSIA ELEMENTTEJÄ  
SUORITUSKYVYN OPTIMOINTIIN

- **Kari Miettunen**, Hypoksian haasteet ja hyödyntäminen vuorijuoksijan harjoittelussa ja kilpailuissa
- **Juha Peltonen**, Mitä hypoksiajakson jälkeen: toiveita vai toimia?
- **Valentin Kononen**, Kävelijöiden harjoittelussa hypoksiaa ja kuumaa ympäri vuoden
- **Rami Virlander**, Kestävyysjuoksijoiden korkean paikan harjoittelu



Esitykset striimataan Youtuben kautta KIHUTV-kanavalla  
<https://www.youtube.com/@KIHUTV>



KIHU



Pajulahti

URHEA



OLYMPIAVALMENNUSKESKUS  
Vuokatti-Ruka



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ

Yhteistyössä