

VALMENNUSKESKUKSEN HIIHTOLOMALEIRI 2019

PERJANTAI 22.2.

11.00-13.00 Treeni

lounastauko

14.30-15.45 Luento

16.00-18.00 Treeni

LAUANTAI 23.2.

11.00-12.30 Treeni

lounastauko

14.15-15.30 Luento

15.30-17.30 Treeni

Leirin valmennuksesta vastaavat:

Jarkko Mäkinen 6. dan

Roosa Närhi 4. dan

Tanja Pasanen 4. dan

Arto Lehtokari 3. dan

”TAEKWONDO SUOMESSA 40-VUOTTA”-JUHLAVUODEN KUNNIAKSI VALMENNUSKESKUS TARJOAA LEIRIN [ILMAISEKSI!](#)

LEIRI ON AVOIN KAIKEN TASOISILLE OTTELIJOILLE. SUOSITELTU ALAIKÄRAJA ON 10-V.

OMAT OTTELUSUOJAT KANNATTAA OTTAA MUKAAN, JOS ON. MYÖS LAINASUOJIA LÖYTYY!

- PERJANTAI 22.2.

11.00-13.00 Treeni

lounastauko

14.30-15.45 Luento: Kuinka harjoittelu kannattaa ohjelmoida?

16.00-18.00 Treeni

- LAUANTAI 23.2.

11.00-12.30 Treeni

lounastauko

14.15-15.30 Luento: Kuinka seurata harjoittelun toteutumista?

15.30-17.30 Treeni