

AVOIN otteluleiri su 3.6.2018

LEIRIMAKSU

30 eur

Maajoukkue- ja
VK-urheilijoille
ilmainen



Valmennuksesta vastaa Jarkko Mäkinen (NOV)

Aika	Aihe
10.30-12.30	Teknis-taktiset harjoitteet
12.30-13.30	Lounastauko
13.30-14.30	Video Simon Marshallin luennosta, miten tehostaa suorituksen onnistumista urheilupsykologian keinoin
14.30-15.30	Otteluihin valmistava harjoitus
15.30-17.30	TESTIOTTELUT eli paljon sparria