

OTTELUN PÄÄSIÄISLEIRI 2017

LEIRIMAKSUT

30 eur/koko leiri

20 eur/päivä

VK:n Huippu- ja
Haastajaryhmien
urheilijat
ilmaiseksi



Jarkko Mäkinen 6. dan

Erik Pohjonen 5. dan

Simo Siltanen 4. dan

PERJANTAI 14.4.	LAUANTAI 15.4.	SUNNUNTAI 16.4.
	10.00-11.30 (Jarkko) Etäisyyden hallinta	10.00-11.45 (Simo) Paineenluonti
12.00-14.00 (Jarkko) Räjähävyys ottelussa	14.00-15.30 (Erik) Taktiset pariharjoitteet	12.45-14.00 (Jarkko) Oman ottelun ohjaus
16.00-18.00 (Jarkko) Nopeuskestävyys ottelussa	16.00-18.30 (Kaikki) Testiottelut	