

VALMENNUSKESKUKSEN HIIHTOLOMALEIRI

Valmennuskeskus kutsuu kaikki ottelijat leirille 17.-19.2.2017 Turkuun!

Leirin tarkoituksena on treenata yhdessä ja oppia samalla myös tärkeistä urheiluun liittyvistä asioista, kuten palautuminen ja psyykinen harjoittelu.

Leiri on VK-urheilijoille (Huippu- ja Haastajaryhmät) ilmainen, muille maksu on 30 €/koko leiri (tai 20 €/päivä).

Perjantai

13.30-14.45 Treeni: Tekniikka
15.00-15.45 Luento: Mentaaliharjoittelu
15.45-17.00 Treeni: Pariharjoitteet

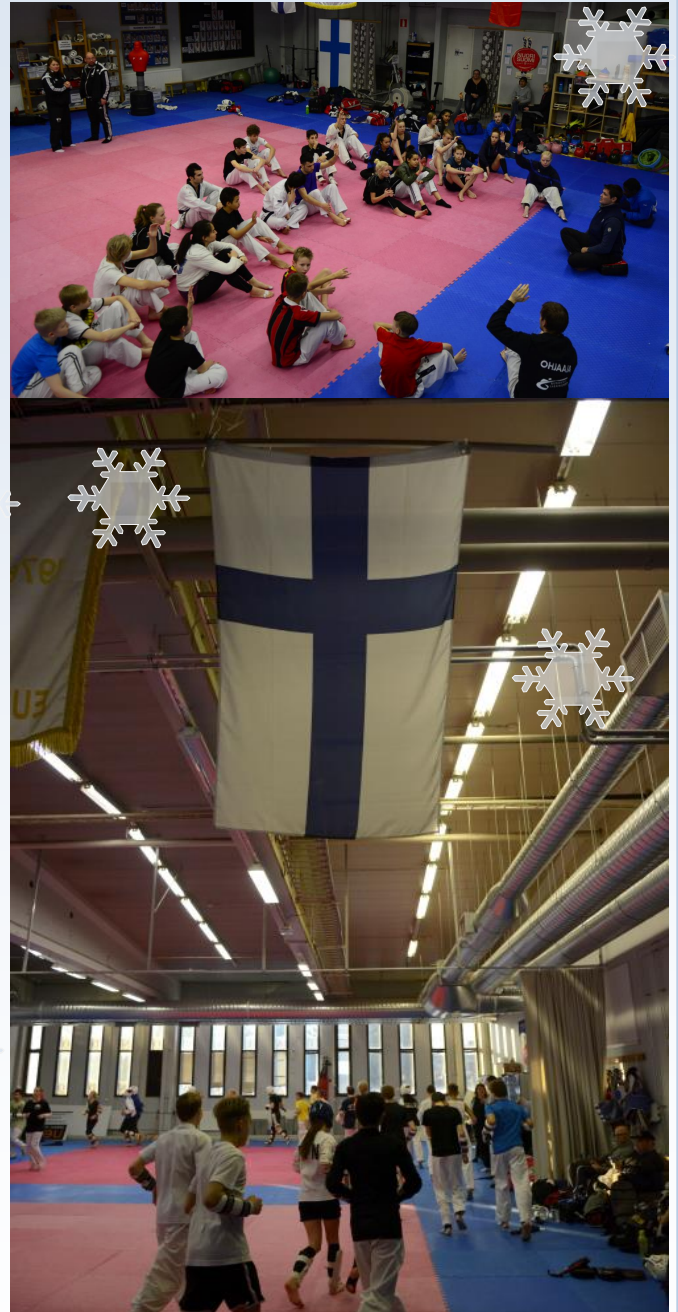
Lauantai

10.00-11.00 Treeni: Kadetit
11.00-12.15 Treeni: Juniorit & Seniorit
14.30-15.00 Luento: Uudet säännöt
15.00-18.00 Treeni: Testiottelut

Sunnuntai

10.00-11.30 Treeni: Pariharjoitteet
13.00-13.30 Luento: Painonveto
13.30-15.00 Treeni: Pariharjoitteet

Jarkko Mäkinen
Vastuuvalmentaja, NOV



ILMOITTAUTUMINEN: [TAPU:n kautta](#)

Leirille voidaan ottaa 60 nopeimmin ilmoittautunutta.

Budokwai Taekwondon salissa voi yöpyä hintaan 6 eur/yö tai 10 eur/koko leiri.

Majoitusmaksu maksetaan käteisellä leirin aikana.