



LEIRIKUTSU

OHEISHARJOITTELULEIRI II

Nokian Taekwon-Do seura järjestää 15.-16.6.2019 järjestyksessään toisen kamppailulajien oheisharjoitteluleirin. Paikkana on Harjuniityn liikuntahallin monitoimisali Nokialla osoitteessa Lautamiehenkatu 1 sekä Nokian uimahallin punttisali osoitteessa Välikatu 24. Seminaari on avoin kaikille 12 vuotta täyttäneille SITF:n jäsenille maajoukkueurheilijoista vasta-alkajiin. Leirillä tarvitset sisä- ja ulkoliikuntavarusteet. Leirillä käydään monipuolisesti lajiamme hyödyntäviä oheisharjoittelumuotoja. Tällä kertaa aiheina ovat räjähtävyys-, plyometrinen- ja voimaharjoittelu lauantaina sekä kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelu sunnuntaina.

Leirin opettajat

Leirin opettajina toimivat kokeneet ja koulutetut opettajat Jari Hietaniemi 6. Dan ja Aleks Sarkkinen 4. Dan, joilla molemmilla on vankka kokemus ja tietotaito oheisharjoittelusta ja sen hyödyistä Taekwon-Don harjoittelussa.

Alustavat harjoitusajat

Lauantai:	Sunnuntai:
10.00-12.00 Räjähävyys/Plyo	10.00-12.00 Kestävyys
12.00-14.00 Tauko	12.00-14.00 Tauko
14.00-16.00 Voimaharjoittelu	14.00-16.00 Liikkuvuus

Lauantaina jaetaan porukka kahteen osaan. Ne joilla on jo jonkin verran kokemusta voimaharjoittelusta ja painonnostotekniikoista aloittavat aamun Välikadun punttisalilla ja muu ryhmä monitoimisalissa Lautamiehenkadulla. Iltapäivän treeniin ryhmät vaihtavat harjoituspaikkoja.

Leirimaksu ja ilmoittautuminen

Leirimaksu 40 €/kaksi päivää ja 30 €/yksi päivä. Leirimaksut maksetaan seuroittain. Nokian Taekwon-Do seura laskuttaa seuroja ilmoittautumisten perusteella. Ilmoittautuminen leirille tapahtuu seuroittain SITF:n online-järjestelmän kautta 14.6.2019 mennessä. Ilmoittautuminen on sitova. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeisistä peruutuksista tulee maksaa osallistumismaksu kokonaisuudessaan. Peruutustapauksissa osallistumismaksu palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan. Todistus pitää toimittaa sähköpostitse osoitteeseen rahastonhoitaja@taekwondo-nokia.fi 23.6.2019 mennessä.

Muuta

Leiristä ja leirin sisällöstä kysymykset voi osoittaa Joonas Helassalolle osoitteeseen pj@taekwondo-nokia.fi.