



## ENSIMMÄINEN PIIRIVALMENNUSPÄIVÄ

**Maanantai 16.6.2014, Köyärin hiihtokeskus Kokkola, klo 16.30 tai 18 alkaen iästä riippuen.**

### Ohjelmassa on:

Nuoremmat (00-02): Verryttely + juoksu- ja sauvaloikkatekniikkaa + juosten reippaampi osio ja sauvaloikaten nopeusosio + verryttelyt

Vanhemmat (92-99): Alkuverryttely (PK +koordinaatioharjoitteet) + VK/AnaK sauvaloikkarata +loppuverryttely.

### **Aikataulu:** (Kokoontumiset treenien aluissa Köyärin hiihtomajalla)

16.30 Info + harjoitteluohjeita + Nuorempien (n.12-14v.) treenit

18.00 Valmennusvuoden avausinfo ja harjoitteluohjeita

18.30 Vanhempien (n.15-23v.) treenit

Jos yhteiskyytien takia olisi vanhempien ryhmäläisen hyvä päästä osallistumaan nuorempien treeniin, niin tämä onnistuu.

Peseytymistilat ja pukutilat ovat käytössämme.

Harjoitusta ovat tervetulleita seuraamaan myös urheilijoiden vanhemmat sekä valmentajat.

**Ilmoittautumiset KePhi:n nettisivujen kautta to 12.6. mennessä.**

Jälki-ilmoittautumiset tai perumiset tekstiviestillä Juholle.

**Tiedustelut: Juho Halonen (040-5583359), juho.halonen@sotkamonlukio.fi**