



Pajulahti

Alueellinen U-10 leiri Pajulahdessa 20.2.2016

Ohjelma:

09.30 Kokoontuminen vanhalla tennishallilla (kentät 1 ja 2)

10.00 – 11.30 Harjoitus 1 (kaksi ryhmää)

11.45 – 13.00 Harjoitus 2 (kaksi ryhmää)

13.30 Lounas

14.30 – 16.00 Harjoitus 3 (kaksi ryhmää)

16.30 – 17.30 Harjoitus 4 (kasva urheilijaksi – taitovalmiustesti)

17.30 Leirin päätös vanhalla tennishallilla (kentät 1 ja 2)

U-10 Leiri toteutetaan yhdessä Suomen Tennisliiton seuravalmennuskoulutuksen kanssa. Valmennuskoulutuksessa olevat valmentajat osallistuvat päivään ja tekevät leirin vastuuvetäjien kanssa harjoitteita leiriläisien kanssa. Pajulahden liikunta-alan opiskelijat toteuttavat kasva urheilijaksi taitovalmiustestin, josta jokainen osallistuja saa palautteen leirin jälkeen.

Leirin hinta on 40e/osallistuja (sisältää lounaan). Maksu maksetaan Pajulahden vastaanottoon josta saa ruokalipun maksua vastaan. Varusteiksi riittää sisäliikuntavarustus, maila ja juomapullo. Myös pientä evästä (banaania, tms.) hyvä varata mukaan.

Ilmoittautumiset keskiviikkoon 17.2 mennessä ja lisätiedustelut leirin valmentajilta:

Harri Suutarinen

0447755348

harri.suutarinen@pajulahti.com

Jukka Karjalainen

0447755354

jukka.karjalainen@pajulahti.com

