

VALMENTAJATREENIT PAJULAHDESSA 5.-7.9.2008

OHJELMA

perjantai 5.9.

| | | |
|-----------|--|--|
| klo 18 | kokoontuminen, ilmoittautuminen, päivällinen | |
| klo 18.45 | avaus ja ohjelma / painisali | I. Seppälä |
| klo 19 | osallistuminen / seuraaminen Team 2012 harjoituksiin | J. Lappalainen J. Virtanen M. Lindgren |

lauantai 6.9.

| | | |
|-----------|--|----------------------------|
| klo 8 | aamiainen | |
| klo 9 | suomalaisten painijoiden otteluanalyysi, luokka 1 | P. Sarkkinen |
| klo 11 | tekniikkaharjoitus, painisali | J. Virtanen M. Lindgren |
| klo 12.30 | lounas | |
| klo 14 | suomalaisten painijoiden otteluanalyysi, luokka 1 | P. Sarkkinen |
| klo 15.30 | tekniikkaharjoitus, painisali | J. Virtanen M. Lindgren |
| klo 17.30 | päivällinen | |
| klo 19 | osallistuminen Team 2012 harjoituksiin | J. Lappalainen |
| klo 20 | keskustelua painin kehityspolusta, takkahuone, sauna | I. Seppälä |
| klo 21 | Jarkko Ala-Huikun valmistautuminen ja ottelut Peking | J. Lappalainen |

sunnuntai 7.9.

| | | |
|-----------|--|-------------------------------|
| klo 7 | aamulenkki Tiimin kanssa | J. Lappalainen J. Virtanen |
| klo 8 | aamiainen | |
| klo 9 | päävalmentajan katsaus kuluneeseen olympiadiin | M. Lindgren |
| klo 10.30 | T 2012 harjoitusten seuraaminen | J. Lappalainen J. Virtanen |
| klo 11.30 | tilaisuuden päätös ja yhteenveto, luokka 1 | I. Seppälä |
| klo 12 | lounas ja kotimatka | |

Ilmoittautumiset heti sähköpostiin:

juha.lappalainen@pajulahti.com

Hinta: 52 € / hlö / vrk (koko komeus yhteensä 104 € / hlö), maksu Pajulahden kassaan.

Tervetuloa!