



# Hyppääjien valmennuspäivä

**Lajit:** Pituus ja kolmiloikka

**Missä:** Pirkkahalli B-halli

**Osoite:** Ilmailunkatu 20, 33900 Tampere

**Ajankohta:** 13.4.2019

**Valmentaja:** Tiia Hautala

**Hinta:** 50,00€

## **Alustava ohjelma:**

- Klo 10.00 harjoitus 1
- Pituushypyn ja kolmiloikan lajitekniikkaa
- Klo 12.30 Evästauko (omat eväät mukaan)
- Klo 13.00 harjoitus 2
- Nopeusvoima- ja kimmoisuusharjoitteita pituus- ja kolmiloikkaajille
- Klo 15.00 päätös

Ilmoittautuminen Suomisportissa:

<https://www.suomisport.fi/events/29900563-adbl-472a-81f1-6f5fe5638bef> tai sähköpostitse [oki.vuonoranta@saul.fi](mailto:oki.vuonoranta@saul.fi)

## **Tiedustelut:**

Oki Vuonoranta, [oki.vuonoranta@saul.fi](mailto:oki.vuonoranta@saul.fi), 050 441 1330