**OTTELU- JA PIKAJUOKSUVALMENNUSPÄIVÄT 13.-14.1.2024**

**Paikka:** Hipposhalli, Jyväskylä

**Valmentajat:** Tiia Hautala ja Alpo Pirttinen

**Ohjelma**

Lauantai 13.1.

* Kisajuoksujen videointi Hipposhallit 1 -kisojen 60 m sileän ja 60 m aitojen juoksusta. Ilmoittaudu kilpailuun erikseen <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=33955>
* Klo 17–18 Videoiden analysointi (Alpo sileät, Tiia aidat). Hipposhallin auditorio ja Monitoimitalon kahvion alakerran kokoushuone.
* Klo 18.30–19.45 Kehonhuolto kaikille (Tiia). Judosali.

Sunnuntai 14.1.

* Klo 10–12 Pikajuoksijoille oma tekniikkaharjoitus, jossa pureudutaan edellisenä päivänä ilmenneisiin teemoihin (Alpo). Ottelijoille samalla ajatuksella aitatreeni ja sitten korkeushyppyharjoitus (Tiia).
* Klo 12–13 Lounas Monitoimitalon kahviossa. Omakustanteinen.
* Klo 13–14 Luento otteluharjoittelusta (Tiia) ja pikajuoksusta (Alpo). Hipposhallin auditorio ja Monitoimitalon kahvion alakerran kokoushuone.
* Klo 14.30–17 Pikajuoksuharjoitus (Alpo) ja kuulantyöntöharjoitus (Tiia). Kilpailukauden nopeusvoimaharjoittelun liikkeiden kokeilu.

**Hinnat:**

LA + SU: 60 eur (ei sisällä kilpailumaksua)

SU: 50 eur

**Ilmoittautuminen:**

Ti 9.1.24 mennessä SuomiSportissa

<https://www.suomisport.fi/events/877c89c2-3215-44da-a48f-a9e62c68baaa> tai SAUL-toimiston kautta [toimisto@saul.fi](mailto:toimisto@saul.fi) puh. 050-364 5546. Paikkoja on rajoitetusti.

**Majoitustarjous Finlandia Hotelli Alba**

h1 economy 82,00e/vrk

h1 standard  87,00e /vrk

h2 standard 101,00e/ vrk

h3 economy 122,00e/ vrk

Saunallinen JrSviitti h1 147,00e / vrk

Saunallinen JrSviitti h2 167,00e /vrk

Lisävuoteet 20,00e/vrk/kpl (max. 2 kpl, yhteensä majoitus 4:lle)

Hinta sisältää runsaan aamiaisen noutopöydästä sekä mahdollisuuden saunomiseen asiakassauna-aikoina.

Lisäksi asiakkaidemme käytössä on ilmainen paikoitus ja wifi. Alehintaiset varaukset pyydämme tekemään hotellin myyntipalveluun [info@hotellialba.fi](mailto:info@hotellialba.fi) tai 014636311 tunnuksella **SAUL leiripäivä.  
V**arauksissa on peruutusoikeus veloituksetta saapumispäivään klo 16 asti. Huone maksetaan hotellissa.