

TuUL - YLEISURHEILUKOULU AIKUISILLE

DECATHLON - NOT FOR BABIES



Kouluttajat	Lari Haapakangas - ottelija, Yleisurheiluvalmentaja Pasi Teini - yleisurheiluvalmentaja
Kesto	18.10-20.12.2017, Keskiviikkoisin 18.30-20.30, 2h/kerta
Paikka	Kupittaaan Urheiluhalli (Yläkerta)
Hinta	Ensimmäinen kerta on ilmainen, 250€ smartum KÄY MEILLÄ
Aika	Keskiviikko 18.10.2017 klo 18:30 alkaen
Ilmoittautuminen	Sitova ilmoittautuminen 10.10. mennessä alla olevaan sähköpostiosoitteeseen, (max. 20 osallistujaa)
Tavoite	Käydä läpi lajien perustekniikat turvallisesti!
Vakuutus	Koulutukseen ei sisälly vakuutusta

1. kerta 18.10. klo.18.30
 - Esittäytyminen
 - Alkuverryttely
2. kerta 24.10. klo.19.00
 - Pikajuoksu
 - Alkuverryttely
3. kerta 1.11. klo.18.30
 - Pituushyppy
 - Pikajuoksu
4. kerta 8.11. klo.18.30
 - Kuulantyöntö
 - Pituushyppy
5. kerta 15.11. klo.18.30
 - Korkeushyppy
 - Kuulantyöntö
6. kerta 22.11. klo.18.30
 - Aitajuoksu
 - Korkeushyppy
7. kerta 29.11. klo.18.30
 - Keihäänheitto
 - Aitajuoksu
8. kerta HUOM! 5.12. klo.18.30
 - Kestävyysjuoksu
 - Keihäänheitto
9. kerta 13.12. klo.18.30
 - Lajien kertaaminen
10. kerta 20.12. klo.18.00
 - 5-ottelu: 60 m, pituus, kuula, korkeus, 1000m

Yhteistyössä mukana



Lari Haapakangas: puh 044 5566456, S-posti lari@haapakangas.fi

Pasi Teini: puh 040 7302483, S-posti pasi.teini@gmail.com