

TAEKWONDOA PARHAASSA SEURASSA

HARJOITUSTEN ERILAISET INTENSITEETIT OTTELUTAEKWONDOSSA - Tietoa ja käytännön kokemuksia lajin suomalaisilta huipuilta

Kuinka suunnitella harjoitusten makrosykli?

Miten harjoitella eri kausina makrosyklin sisällä?

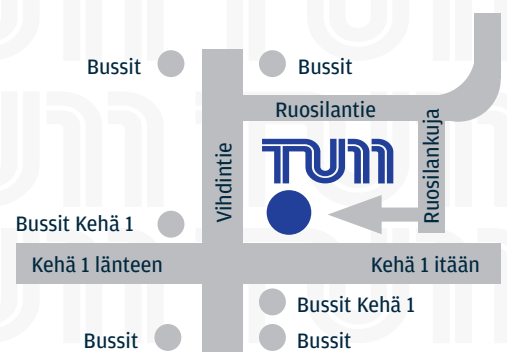
Miten toteuttaa käytännössä erilaisia intensiteettejä harjoitukseen?

Millaiset oheisharjoitukset mihinkin kauteen?

Mm. näihin asioihin haetaan vastauksia TU11:n ensimmäisessä otteluvalmennusseminaarissa 17.12.2011. Päivän ohjelma koostuu luennosta, keskusteluista ja käytännön harjoitteista. Lisätietoja tapahtumasta löydät osoitteesta www.tu11.fi

Osallistumismaksu on seuran ensimmäiseltä osallistujalta 50€ ja jokaiselta lisäosallistujalta 40€. Seminaariin otetaan mukaan 15 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Ilmoittautumiset perjantaihin 2.12.2011 mennessä, info@taekwondourheilijat.fi

Taekwondourheilijat 2011
Ruosilankuja 3 C, 3. kerros
00390 Helsinki
www.tu11.fi
info@taekwondourheilijat.fi
Puh. 046-5262519



TAEKWONDOURHEILIJAT 2011 • TU11