



Sinut on kutsuttu Squashliiton maajoukkueleirille.

23.-24.11.2013 Squashpalvelu Järvenpää (Myllytie 3, Järvenpää)

Valmentajat: Toni Wallin ja Jaakko-Antti Peltola
Teema: Lajitekniikat ja -harjoittelu

Lauantaina

9.00 Kokoon-tuminen hallille ja viikonlopun ohjelman läpikäyminen.
09.30-12.30 Harjoitukset
12.30-14.00 Lounas ja kysely tunti
14.00-17.00 Maajoukkueiden testipatteri ja harjoitukset
17.00-18.00 Päivällinen
18.00-19.30 Ulkoilua säästä riippumatta!
19.30-22.00 Vapaata oleskelua ja iltapala
22.00-08.00 Yörauha.

Sunnuntaina

08.00-09.00 Aamupala
09.00-11.30 Harjoitukset
11.30-13.00 Lounas ja videoiden katselu
13.00-15.30 Peliharjoitus
15.30-16.00 Suihkuun ja kotimatalle

Osanottomaksu on 70€, jonka laskuttaa Suomen Squashliitto.

Mukaan: Makuualusta ja -pussi, ulkoiluun sopivat vaatteet

Huom!!! Mukaan myös juoksuvälineet ulkona juoksemista varten.

Ilmoitathan: Osallistumisestasi viimeistään 21.11.2013 soittamalla Tonille numeroon 09-2711 606 tai 044-5373840 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen Toni@motion4fun.com



Muistathan oman juomapullosi!

MOTION 4 FUN

Paikalle kutsutut pelaajat:

1. Oskari Laitinen OSK
2. Johannes Hilli OSK
3. Leo Paatelainen HSRC
4. Ville Ruismäki ESRC
5. Atte Marttinen ESRC
6. Tuomas Kaukonen ESRC
7. Santeri Poussa ESRC
8. Max Manninen ESRC
9. Onni Niskala SC Ruka
10. Samuel Aiston ESRC
11. Johanna Penttilä ESRC
12. Kamilla Stengård SquNa
13. Viola Joutsi SqNa
14. Liisa Serenius HSK
15. Lu Cong ESRC
16. Heidi Ylikoski TSK
17. Johanna Salmi KSQ