



# TYTTÖ- JA VAPAAPAININ KOULUTUSVIIKONLOPPU

**13.-15.3. Kuortaneen urheiluopisto**

Hinta: 150 euroa, sisältäen majoituksen, ruokailut, ja koulutuksen (materiaalit ja käytännönharjoitukset)

Ohjelmassa:

- Vapaapainin perusteita
- Liikepankkia lajinomaiseen oheisharjoitteluun
- Vinkkejä tyypillisten painivammojen ennaltaehkäisyyn
- Huomioita tyttöjen valmentamisesta

Koulutuksessa hyödynnetään samaan aikaan olevaa tyttöjen haastajaleiriä.

Ilmoittautuminen: 28.2 mennessä  
tiina.vainionpaa@hotmail.com, ilmoittautumisen yhteydessä mahdolliset ruoka-aineallergiat ja majoitustoiveet.

Kouluttajina maajoukkuevalmentajat Tiina Vainionpää ja Tiina Ylinen



Finland  
**Kuortane**  
OLYMPIC TRAINING CENTER