

KUTSU SUOMEN NYRKKEILYLIITON VALMENNUSKURSSILLE

Suomen Nyrkkeilyliitto järjestää yhteistyössä Yksipihlajan Reiman kanssa valmentajakoulutuksen kilpanyrkkeilijöiden valmentajille 26. - 27. marraskuuta Kokkolassa. Kouluttajana toimii Suomen entinen päävalmentaja Esa Hukkanen.

Koulutus sopii hyvin myös kilpanyrkkeilijöille, jotka haluavat oppia harjoittelemaan entistä tehokkaammin.

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

TEKNIKKAHARJOITTELU

- Etukäden käyttö
- Iskusarjat
- Väistöt ja vastaiskut
- Lyönnit liikkeestä hyökkäys-, ja puolustustilanteissa
- Lähiottelu

VOIMAHARJOITTELU

- Lihaskestävyys
- Voimakestävyys
- Nopeuskestävyys
- Maksimivoima ja iskuteho
- Pika- ja räjähtävävoima

Hinta:

Nyrkkeilyliiton jäsenseurojen lisensioidut edustajat 130€

Nyrkkeilyliiton jäsenseurojen muut edustajat 160€

Muut 190€

Jos samasta Nyrkkeilyliiton jäsenseurasta tulee kolme lisensioitua osallistujaa, niin hinta on 110€ / osallistuja.

Koulutukseen osallistuvat järjestävät omatoimisesti majoituksensa ja ruokailunsa.

Lisätiedot: toimistos sihteeri Miika Forsström, miika.forsstrom@finbox.fi.

Ilmoittautuminen 20.11.2016 mennessä:

<http://www.nyrkkeilyliitto.com/koulutus/koulutuksiin ilmoittautuminen/>

Ilmoittautuminen on sitova. Koulutukset laskutetaan etukäteen. Yhtä (1) viikkoa ennen koulutusta tehdystä peruutuksesta veloitamme puolet (50%) hinnasta. Mikäli peruutus tehdään myöhemmin, niin veloitamme koko koulutuksen hinnan. Lääkärintodistusta vastaan palautamme koulutuksen hinnan vähennettynä 10 euron toimistokuluilla. Voimme peruuttaa koulutuksen, ellei osallistujia ole riittävästi.