



# U11-U13 KISAAVA JUNNU!

Tule mukaan uudelleen perustettuun Tehotiimiin!  
Keväällä 2022 Tehotiimin harjoituspäiviä on viitenä lauantaina. Ohjaajina nuoria ja vähän vanhempia kisaajia. Treenit sisältävät tekniikkaa, erilaisia harjoitteita ja randoria.

Tehotiimien treenit ovat alustavasti:

- 15.1. Rajatorpan kalliosuoja
- 12.2. Rajatorpan kalliosuoja
- 12.3. Etelä-Suomen alueleirin yhteydessä (Ahjo TC)
- 9.4. Rajatorpan kalliosuoja
- 21.5. Etelä-Suomen alueleirin yhteydessä (Chikara)
- 6.-10.6. Jukaran kalliosuojaleirin yhteydessä

Tehotiimiläiset pääsevät alueleireille veloitusetta ja saavat Jukaran kalliosuojaleirin Tehotiimihintaan.

Kevään tehotiimimaksu 40€/osallistuja veloitetaan seuralta. Ensimmäinen kokeilukerta veloitusetta.

Kysy lisää omalta koutsilta tai soita 0400 537 815 tai meilaa [markku.judo@gmail.com](mailto:markku.judo@gmail.com).