



# Miekkailustudion talvileiri 27.-30.12.2016

2 treenisessiota joka  
päivä: klo 10-12 ja 14-16

Joulunpyhät voi ja pitääkin kulua rentoutuen ja syöden, mutta heti sen jälkeen on aika palata ruotuun ja valmistautua alkuvuoden kisaputkeen. Ervin Szücs vetää kovatasoisen treenileirin joulun ja uuden vuoden välipäivinä Turun Miekkailustudion avarissa ja valoissa tiloissa. Leirin tarkoituksena on kehittää eritoten fyysistä kuntoa ja nopeutta. Kalpa ja säilä.

Perinteisten miekkailuharjoitusten lisäksi leiriläisten käytössä on edistysellinen Fitlight langaton reaktioharjoituslaitteisto. Fitlight seuraa, mittaa, tallentaa ja kehittää urheilijan suorituskykyä: reaktioaikaa ja -nopeutta, silmän ja käden yhteistyötä sekä ketteryyttä ja koordinaatiota. Tiedossa on aivan uudenlaisia treenimuotoja, joista järjestelmä antaa kullekin urheilijalle yksityiskohtaista ja yksilöityä palautetta.

## LEIRIN OHJELMA:

- Erilaisia nopeus-, ketteryys- ja koordinaatioharjoituksia ja -testausta FitLight Trainer -harjoituslaitteiston kanssa sisältäen alku- ja lopputestin
- Erilaisia jalkatyöharjoitteita
- Pariharjoittelua
- Luento siitä, mikä ero on olla hyvä tai erinomainen urheilija
- Miekkailukivaa
- Ryhmäparit valmentajan kanssa
- Venyttelyä

Voit varata valmentajalta yksityisoppitunteja, 20 € / 20 min

Autamme mielellämme edullisen majoituksen löytymisessä. Olemme myös neuvottelemassa edullisen lounaspaketin lähiseudun lounasravintolan kanssa.

## HINTA

30 € / päivä  
50 € / 2 päivää  
70 € / 3 päivää  
80 € / 4 päivää

**Varaa paikkasi heti!** 040 542 1317 (Henna Mikkilä) tai  
050 326 8701 (Ervin Szucs) tai miekkailustudio@gmail.com

MIEKKAILUSTUDIO RY  
Helsinginkatu 21, Turku  
[www.miekkailustudio.fi](http://www.miekkailustudio.fi)  
[www.facebook.com/miekkailustudio](https://www.facebook.com/miekkailustudio)  
[www.fitlighttraining.com](http://www.fitlighttraining.com)

MIEKKAILU  STUDIO