

Keski-Suomen Kilpajunnut

Ajatuksena kasata kaikki Keski-Suomen kilpailevat painijajunnut samoihin treeneihin edustamastaan seurasta riippumatta. Tarjoamme laadukasta ja suunniteltua valmennusta erinomaisissa tiloissa.

Kenelle:

- Lapsille, jotka haluavat kilpailla painissa. **Kyseessä kisaryhmä, kilpailuissa käyminen ehdoton vaatimus.**
- Kyseiseen ryhmään nostetaan esimerkiksi Karhunpentupaineissa painineita **valmentajien toimesta.**
- Lapsella pitää kiinnostus ja oma halu painillisempiin treeneihin.
- Sitoudutaan 1-3 treeniä/viikko. Mielellään vähintään 2 krt/viikko.
- Lapsen ikä 8-15v, paino 25kg-50kg

Suunnitelma:

- Syksyllä pääpaino vapaapainissa, keväällä kreikkalais-roomalainen paini.
- Alustava kisakalenteri, jonne mahdollisesti oltaisiin osallistumassa. HUOM! kaikkia alueleirejä ja kisoja ei ole vielä Painiliiton kilpailukalenterissa.
 - o Osallistuminen leireille ja kisoihin katsotaan myös painijakohtaisesti, että kannattaako osallistua
 - o Marraskuulle suunnitella "laajennetut salikisat", johon kutsutaan porukkaa vähän laajemmalla jakelulla (Kuopio, Lahti, Tampere, Alavus, Kuortane, Kälviä ym.). Sopiva päivä voisi olla la 24.11.
- Viikkorytmitys treeneissä: kova, keskikova, kevyt
- Treenit suunnitellaan viikkorytmituksen mukaan eli 3 viikkoa etukäteen
- Omia leirejä pyritään järjestämään:
 - o Viikonloppuna 13.-14.10.2018
 - o Leiriviikonloppuja mahdollisesti useampia, kunhan kilpailukalenteri päivittyy
- Tiedotus:
 - o Keski-Suomen seurat ja seurojen valmentajat
 - o Seurojen kautta tiedotetaan lasten vanhempia
- Vanhemmille pidetään tiedotustilaisuus ensimmäisten treenien yhteydessä
 - o Kausisuunnitelma ja alustava kisakalenteri jakoon
- Vanhemmat saavat jäädä seuraamaan treenejä ensimmäisen viikon aikana (vk 33), sen jälkeen treenejä kutsutaan seuraamaan erikseen.
- Trikoot pakolliset. Hankitaan tarvittaessa esim. kimppatilauksena treenien alettua.

Treenipaikka:

Harjun Woiman Sali Woimanpesä. Osoite: Kangasvuorentie 32, 40340 Jyväskylä.

Treeniajat:

ma 13.8-31.12.2018

- Maanantaisin klo 18.00-19.30: Jorma Turunen, Janne Kankkunen, Mika Rantonen
- Keskiviikkona klo 18.00-19.30: Kai Koivunen ja Toni Puukari

- Perjantaisin klo 16.30-18.00: Mika Rantonen ja Jorma Turunen

Syyskauden viimeiset kisat KLL mestaruuskilpailut 15.-16.12.2018, jonka jälkeen treenaillaan vuoden vaihteeseen asti 2 kertaa viikossa.

Kevätkaudesta tiedotetaan erikseen, samoin kuin joulun ja uudenvuoden välipäivien treeneistä.

Maksut:

Harjun Woiman hallitus on tehnyt päätöksen harjoitusmaksuista, eli harjoitusmaksu HWJ:n ulkopuolelta tuleville on 1 krt/viikko 15 €/kk, 2 krt/viikko 25 €/kk ja 3 krt/viikko 30 €/kk.

Ryhmän syyskausi on elokuun puolesta välistä joulukuun loppuun (4,5kk) ja kevätkausi tammikuusta toukokuuhun. Seuran jäsenille hinta on 200 €/kausi, koska seura vastaa myös kilpailuihin liittyvistä kustannuksista, varuste-edusta sekä erilaisista seuran sisäisistä tapahtumista ja eduista.

Laskutus syksyn alussa kertalaskuna. Ilmoittautuminen HWJ:n kotisivujen kautta pääsee myclubiin ja siellä olevaan tapahtumaan (ei ole vielä tehty tapahtumaa).

Valmennus

Vastuuvalmentaja: Mika Rantonen, puh: 0400 746 751, email: mrantonen@gmail.com

Muut valmentajat: Jorma Turunen, Kai Koivunen ja Toni Puukari

Tiedustelut: Mika Rantonen