



Kilpavalmennuskysely kesä 2003

Nimi Syntymäaika Koti- ja matkapuhelin Sähköposti

Kesä lähestyy kovaa vauhtia ja jotta saadaan harjoitukset hyvin suunniteltua, pyydän sinua täyttämään oheisen kaavakkeen ja **PALAUTTAMAAN sen 18.5.03 mennessä Smashin toimistoon, valmentajallesi tai faxilla.**

Lomake löytyy myös netistä www.smashtennis.org ja voit lähettää sen sähköpostilla osoitteeseen smash@smashtennis.org

Kilpavalmennus Metsälän (vkot 23,24,25,) , Rajakylän (vkot 23,24,25,26) ja FiTe Clubin (Myllypuron vkot 30,31,32) kentillä

Metsälässä valmentaa Jukka Tanninen (tytöt) ja Rajakylässä Joni Kurvinen (pojat) . Jos FiTe Clubin uudet massakentät valmistuu ennen vkoa 26, kaikki kilpavalmennus siirtyy FiTe Clubiin.

Kilpavalmennusta ma-pe 2 h kerralla 1 valmentaja / 2 kenttää

klo 9.00-11.00

klo 11.00-13.00

klo 13.00-15.00

Rajakylässä mahdollisuus edulliseen lounaaseen

Harjoitusviikot ovat seuraavat (rastita haluamasi viikot ja merkitse perään M / R):

Viikko 23 ___ 24 ___ 25 ___ 26 ___ 30 ___ 31 ___ 32 ___

Selvitä viivoille, kuinka usein ja paljon haluat pelata. Esim. 2 h päivässä joka päivä ma-to mielellään 9-11.00, mutta muutkin ajankohdat käy .

Kilpavalmennustuntien hinnat kesäkaudella 2003 ovat:

yli **10 tuntia** viikossa harjoittelevalle **5,5 €/h** ja **alle 10 tuntia** harjoittelevalle **6,5 €/h**.



Smash-Tennis ry tel. (09) 341 71 342
Varikkotie 4 fax. (09) 341 71 355
00900 HELSINKI

e-mail smash@smashtennis.org
www.smashtennis.org

Merita-Hakaniemi
233918-7888
Ly-tunnus 0858123-3