

Tammikuun puolivälissä Shirokawalla vauhdikas viikonloppu.

Perjantaina 10.1. vieraili naisten ja tyttöjen treeneissä 17 Porvoon Akilleen käsipallotyttöä. Intoa riitti, kun ...



... hyvä energia ja hiki virtasi tatamilla huhkiessa :)



Sunnuntaina oli Pajalla toinen osa psykologi Milla Åkermanin psykologisen valmennuksen luentokokonaisuutta.

Syyskuussa tutustuttiin psykologisen valmennuksen perusteisiin, nyt aiheena oli nyt kilpailuihin valmistautuminen ja kilpailutilanteessa toimiminen.

Joukko valmentajia, ohjaajia ja kisaajia sai hyvää opastusta.

Kuvat: [www.facebook.com/porvoon.shirokawa/](https://www.facebook.com/porvoon.shirokawa/)