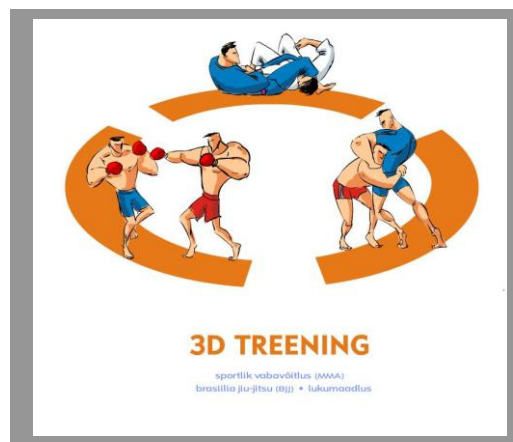


3D TREENING

TOIMUVAD ÜRITUSED:

VEELKORD MEELDETULETUSEKS: 13-15. augustil SBG [Suvelaager Prahlas!](#) Trenne viivad läbi meie omad saatana saadikud Priit Mihkelson ja Martin Aedma, aga ka liri blackbelt John Kavanagh, bjj/mma imelaps Gunnar Nelson, ja Arni Isaksson. Tuleb palju head ja palju hullu!



SUVISED TRENNIAJAD :

Trennid toimuvad suvel Kristiine Spordimajas. Jälgi koduleheküljel jooksvat [graafikut](#).

TOIMUNUD:

Ega vahepeal midagi eriti toimunud ei olegi **VÄLJA ARVATUD EESTI SUURIM MMA ÜRITUS RAJU 5**. [Tulemused](#) nüüdseks vist kõigile teada, vaadake järgmisel leheküljel Mattiase ülevaadet.

8. mail võitis **Alik Tseiko** Soome esiliigas **The Cage** oma vastase esimeses raundis seljast kägistusega. Õnnitlused!

8. ja 16. mai toimus esimesed **3D Liiga** ja **3D Rull** – võistlused MMA ja lukumaadlusega alustavatele sportastele. Liiga tulemused [siin](#) ja Rulli tulemused [siin](#).

26. juunil mängisid Eesti MMA poisid ja tüdrukud metsas sõda – ehk toimus siis esimene MMA paintballi üritus.

3DTREENING

VIIS 3D TREENINGU SPORTLAST OSALESID MMA RAJUL

29. mail Tallinnas toimunud MMA Rajul osales viis 3D Treeningu sportlast. Neist kolmel õnnestus matš võita, kaks pidid tunnistama vastase paremust.

Päevasel eelüritusel võttis meie klubi ridadest osa **Alari Mätas**. Soomlase Timo Kolehmaineni vastu läinud Alaril õnnestus panna vastane II raundi 1:07 minutil loobuma.

Õhtusel põhiüritusel võistlesid 3D Treeningust **Ilja Drovnjashin, Jüri Jõgiste, Dmitri Ivanov ja Alik Tseiko**.

Sambokas Ilja Drovnjashin, kelle koduklubiks on Dvigatel, kuid kes valmistas end matšiks ette ka meie treenerite käe all, saavutas võidu soomlase Lasse Äijö üle enamuse otsusega.

Jüri Jõgiste pidas leeduka Eimantas Grazulisega maha peaaegu kolm raundi kestnud sõja, lõpuks tõi talle võidu kolmnurk-kägistus kolmandas raundis. Jüri sai ka kõige põnevama õhtuse amatöörmatši auhinna, Raju sponsori Timexi kella.

Dmitri Ivanov, kes eelmisel rajul nokauteeris oma vastase 7 sekundiga, pidi seekord alla vanduma lätlasele Sergej Gulakovile. Enne matši rääkisid lätlased, et Gulakov on püstivõitleja, kuid matši alguses selgus, et tegu on lukumaadlejaga, kes võitis matši I raundi esimesel minutil käelukuga.

Matši pidid omavahel lätlaste loobumise tõttu tegema ka kaks andekat Eesti raskekaalu võitlussportlast - meie oma Alik Tseiko ja kikkpoksija Deniss Smoldarev. Matši võitis tehnilise nokaudiga teises raundis Deniss Smoldarev. Enamik matšist möödus maadlusdistsantsil, mille käigus eelmise aasta Eesti meister kreeka-romaa maadluses Alik Tseiko sooritas mitu ilusat heidet. Smoldarev suutis aga heited edukalt üle elada ning teise raundi alguses vigastas Alik Tseiko oma hüppeliigest ega suutnud seetõttu matši jätkata, mistõttu võit anti Smoldarevile. Soovime Alikule kiiret edu vigastusest paranemisel.

MMA Raju matše saab vaadata tv.delfi.ee keskkonnas



REKLAAM :

Personaaltreening (K.Koik, R.Neudorf):

- 3D Treeningu baasgrupi liikmetele 350.- treeneriga kokkulepitud kohas kokkulepitud ajal;
- 3D Treeningu põhigrupi liikmetele 300.- treeneriga kokkulepitud kohas kokkulepitud ajal.;
- 3D Treeningu võistlustiimi liikmetele 200.- treeneriga kokkulepitud kohas kokkulepitud ajal;

Massaaž (Ragnar Neudorf):

- 3D Treeningu baasgrupi liikmetele 1 x 350.- / 5 x 1500.- massööriga kokkulepitud kohas kokkulepitud ajal;
- 3D Treeningu põhigrupi liikmetele 1 x 300.- / 5 x 1300.- massööriga kokkulepitud kohas kokkulepitud ajal;
- 3D Treeningu võistlustiimi liikmetele 1 x 200.- / 5 x 900.- massööriga kokkulepitud kohas kokkulepitud ajal.

3DTREENING

JUUNI 2010

VOL 3



3D TREENERID

Priit Mikhelson, Vallo Hannus, Mardo Männimägi, Ronald Stimmer, Kristjan Enno, Risto Merisalu, Kristjan Koik

“ONE TRIBE ONE VIBE”

Tel. 50 93 111 (Priit Mikhelson)
e-mail info @ 3dtreening.ee

3D TREENING

Suvel trennid **Kristiine**
Spordimajas!

Arvelduskonto:
221029654009 (Hansapank)

Uudiskirja meeskond: Taavi Soorm
ja Mattias Liivak

Pildid: Mairon Lepik ja Mardo
Männimägi