TV-V AMPUMAHIIHTO

LUMILEIRI 12.-15.11.2020 IMATRA.

OHJELMAAN VOI TULLULLA MUUTOKSIA ENNEN LEIRIÄ TAI LEIRIN AIKANA.

TAVOITE:

* Turvallinen leiri
* Määräharjoittelu
* Lajiharjoittelu ja hiihtotuntuman hakeminen ja oikean hiihtotekniikan sisäistäminen lumella sekä hiihtotekniikan kuvaus ja sen analysointi
* Ampumapaikkatoiminnan kehittäminen (APT) ja lajinomainen ammunta
* Psyykkiseen valmennukseen tutustuminen

TOTEUTUS:

* majoitus: Saimaa Life & Light, Kohonkankaantie 95, 55320 Imatra,
* ampumarata yms: Ukonnimenstadion, Ottelukatu 9, 55420 IMATRA (Soramiehenkuja 4) <http://imatrabiathlon.fi/>
* Leirin vastuullisena valmentajana toimii Keijo Saarijärvi.

VARUSTUS:

* Monipuoliset säänmukaiset varusteet
* Ase ja patruunat (n 400 kpl)
* Hiihtovarusteet (vapaa ja perinteinen)
* Juoksujalkineet loppuveryttelyä ja aamulenkkejä varten.
* Uimavarusteet mahdollista kylpylävierailua varten
* Juomavyö/pullo, juomaa ja lisäenergiaa tottumuksen mukaan

YLEISTÄ:

* Aamupäivät vietetään ampumaradalla lajinomaisen ammunnan parissa ja iltapäiväisin keskitytään puhtaasti hiihtoharjoitteluun.
* Sunnuntain ohjelman ajatuksena on, että tehdään pitempi yhtäjaksoinen harjoitus eli lajiharjoitus ja loppuun pitempi hiihtoharjoitus, mieluummin pertsalla. Huoneiden pito pyritään saamaan sunnuntaina klo 14.00 saakka, jolloin treenin jälkeinen huoltokin onnistuu. Lounas sunnuntaina olisi klo 14.00.
* Ruokailuajat olisivat : aamupala klo 08.00-, lounas 12.00- ja päivällinen 19.00-

OSALLISTUJAT:

* Leirille on ilmoittautuneet seuraavat urheilijat ja huoltajat:

Keijo Saarijärvi

* + Jonna Leikos Jukka Leikos
	+ Elli Pyykönen Hanna Pyykönen
	+ Nea Vähäsarja Kari Vähäsarja
	+ Meri Hakala -
	+ Jesse Soininen Jouni Soininen
	+ Tuomas Latvalahti Mia Latvalahti

Matti Latvalahti

* + Martti Koikkalainen Hannu Koikkalainen
	+ Topi Koikkalainen Kaisa Soininen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

LEIRIN OHJELMA:

Torstai 12.11.

16:00-18:00 HV pk 60-90’, ampumapaikkaan ja ratoihin tutustuminen

* + - * HV= Pk 60-90’, sisältäen, suksitaitavuutta 5x erillinen rata, tekniikkaharjoituksia SL 4x4’, Wassu ja Molle 4x2’
			* LVJ= pk 10-15’

18:30 Majoittuminen ja huolto

19:00 Päivällinen

20:00 Aloituspalaveri (paikka ilmoitetaan myöhemmin)

Perjantai 13.11

08:00 Aamulenkki ja aamupala

09:30 AHV Pk 60-90’, ampumapaikkatoiminta + hiihtotekniikka + mahdollinen kuvaus

* AVHV=Pk 20’
* KH: Pito 2x2’ MP/M+KL 2x5ls + kohdistus
* AHV= Pk 20’ (lyhyt penkkakierros) + APT 4 lipasta 2x(2x1.-2.ls + 2x1-3.ls) M/P pahviin
* AHV= pk 40-60’, sisältäen tekniikkaharjoituksia ja mahdollista kuvausta (SL+Wassu, Molle+Kuokka) + Ras 4-6x5ls M/P peltiin
* LVJ= pk 10-15’

12:00 Lounas, lepäilyä

16:00 Hp=90-120’, hiihtotekniikka+kuvaus

* (sis. Sh 4x4’+ TT reipas 6x1’ kuvaus)
* LVJ= pk 10-15’

19:00 Päivällinen

20:00 Psyykkisen valmennuksen alustus/ Kaisa Soininen

21:00 Lihashuolto

Lauantai 14.11.

08:00 Aamulenkki ja aamupala

09:30 AHV pk 75-90’, ampumapaikkatoiminta + hiihtotekniikkaharjoitus

* AVHV=Pk 20’
* KH: Pito 3x2’ M/P+KL 2x5ls + kohdistus
* AHV=Pk 20’ APT 10x 1.ls (pari/ryhmäharjoitteluna,lyhyt penkkakierros),)
* AHV=Pk 30-50’ sis. suksitaitavuutta+ sisältäen tekniikkaharjoituksia ja mahdollista kuvausta (SL+Wassu, Molle+Kuokka) + Ras 6-8x5ls M/P
* LVHV=Pk 20-30’

12:00 Lounas, lepäilyä

16:00 HV =Pk 75-90’ pk, lajivoima + nopeus + tekniikka

* SH 4x4’ (sauvat selässä/ilman sauvoja)
* TT reipas 4x 2’ Persan sauvat
* 2x3-4x10-15’’ nopeusveto (wassu, TT)
* Mahdollinen kuvaus
* LVHV=Pk 20-30’ + J=Pk 10’

19:00 Päivällinen

20:00 Lihashuolto

Sunnuntai 15.11.

08:00 Aamulenkki ja aamupala

09:30-12:00 AHV=Pk-Mk 60-90’, lajiharjoitus + leirikisa

* AVHV=Pk 20’
* KH: Pito 2x2’ M/P+KL 2x5ls + kohdistus
* AHV= Pk2 2-3x3-5’ + Ras 2x5lsMP pahviin
* AHV = Vk 2-3x3-5’ +Ras 2-3x5ls M/P peltiin
* Pariviesti Leirikisa sis, Ras 4x5ls MPMP/MMMM + varapatruunat

12:00-13:30 HP=Pk 60-90’ + LVJ=pk 15’

14:00 Lounas, huoneiden luovutus

15:00 Leirin päätös ja kotimatka