

| Ryhmä<br><b>TV-V Biathlon</b> |   | <b>VALMENNUSLEIRI Otepää, TV-V Biathlon</b>   |  |   |   | Valmentajat:<br>JJu = Jari Junttanen<br>MMa= Mikko Matilainen<br>The = Timo Heinonen<br>TPy = Tero Pyssysalo   |  |
|-------------------------------|---|---|--|---|---|--|--|
| <b>Vko 31</b>                 |   | Selitteet :<br>SJ = sauvajuoksu                      JK = juoksu/kävely                      LHR = lajiharjoitus rasituksesta<br>SK = sauvakävely                      SR = sauvarinne                      Rah = rulla-ah.harjoitus<br>RHV = rullahiihto, vapaa              RHP = rullahiihto, perinteinen      TT = tasatyöntö |  |   |   |  |  |
| 27.7. – 3.8.2019              |   |   |  |   |   |  |  |
| <b>Aika</b>                   | <b>Lauantai 27.7</b>  | <b>Sunnuntai 28.7.</b>  | <b>Maanantai 29.7.</b>   | <b>Tiistai 30.7.</b>  | <b>Keskiviikko 31.7.</b>  | <b>Torstai 1.8.</b>  |  |
| Aamu                          |   | <b>07.30</b> Aamulenkki / MMA<br><b>08.00</b> Aamupala  | <b>07.30</b> Aamulenkki/The<br><b>08.00</b> Aamupala   | <b>07.30</b> Aamulenkki / TPy<br><b>08.00</b> Aamupala  | <b>07.30</b> Aamulenkki / MMA<br><b>08.00</b> Aamupala  | <b>07.30</b> Aamulenkki /The<br><b>08.00</b> Aamupala  |  |
| AP                            | <b>08.00 - 12.00</b><br>Matkustus, Tallinna - Otepää                                    | <b>09.30 -11.30</b><br>Ampumaharjoitus a-rata<br>rulla ah-harjoitus: RAHV=Pk<br>60'-90' + tekniikka, taito, (lyhyttä lenkkiä, taitorata)+ J pk<br>15'<br>APT 10 1 ls M/P+ APT 4x 2-3<br>ls M/P+ RAS 4x5 ls M/P<br>/ JJu, The ja MMA   | <b>09.30 - 12.00</b><br>AJ-harjoitus a-rata/JJu<br><br>AV J pk 20'+ APT10x 1 ls/J<br>nopeus+ Vk1-2 4x 5' +<br>4x5lsM/P+ LV J pk 20'<br>YHT J pk-vk 60-75 min | <b>09.30 -11.30</b><br><b>Rulla ah-<br/>harjoitus/lajiammunta</b><br>- AV RHV pk 30'<br>(KH+kohdistus)<br>- 1x 5 min vk + ammunnat<br>- MI 4 x 5 x 30 s/1min/5 min +<br>ammunnat 2x4x5ls<br>- LV RH V 30' pk + J 10' pk<br>a-rata/JJu, The, MMA | <b>09.30 – 10:30</b><br>Juoksu ja loikka/koord harjoitus/TPy:<br>J pk 10min + Loikka/koord<br>harj 40 min + LV J pk 10 min<br>Urheilukenttä/TPy | <b>09.30 - 12.00</b><br>Ampumaharjoitus a-rata<br>rulla ah-harjoitus: RAHV=Pk<br>60'-90' + nopeus 8-10x 10-<br>15'' + J=pk 15'<br>APT 10 1 ls M/P+ APT 4x 2-3<br>ls M/P+ RAS 4x5 ls M/P<br>A-rata/ JJu, The, MMA |  |
| IP                            | <b>14.30 – 16.30</b><br><b>Leirin avaus, a-rata</b>                                     | <b>Lounas</b>   | <b>Lounas</b>  |   | <b>10:30 – 12:00</b><br>Voima: kuntosaliharjoitus/JJu,<br>MMA, The  |  |  |
|                               | LAJIAMMUNTAHARJOITUS<br>- perusammunta<br>- APT (kontrolli)<br>- APT + liike (rullilta) | <b>Lounas</b>   | <b>15.30 – 18.00</b><br>RHV 90 - 120 min PK<br>Ohessa SL 4 x 5 min + J pk<br>10'<br>Pyhäjärvi – Käärrikuu / MMA,<br>The                                      | <b>Lounas</b>   | Mahdollisesti jako kahteen<br>osastoon.   | <b>Lounas</b>  |  |
|                               | RHV pk 60-75 min / The<br>- tutustuminen, rullaradat                                    | <b>17:00 -18:00</b><br>LAJIAMMUNTAHARJOITUS,<br>a-rata/JJu  |  | <b>ILTAPÄIVÄ vapaata ohjelmaa, ostosmatkailua, lepoa tai omaehtoinen harjoitus (pk).</b>  | <b>Lounas</b>   | <b>16.00 – 18.00</b><br><b>Huoltava pk RHP tai SK 90-120'</b>  |  |
| Ilta                          | <b>16.30 – 18.00</b>  | APT: Kontrolli 4 ja 4B  | <b>Päivällinen</b>   | <b>Päivällinen</b>  | <b>15.00 - 17.00</b>  | Harjoituksen loppuun mahdollisuus ammuntaan.   |  |
|                               | RHV pk 60-90 min + J pk 15 min/ The<br>- tutustuminen, rullaradat<br>- tekniikka        | <b>Päivällinen</b>  | <b>Päivällinen</b>   | <b>Päivällinen</b>  | RHP 120 min PK<br>Ohessa TT 30 - 60 min + J pk<br>10'<br>Pyhäjärvi – Käärrikuu /<br>The+MMA   | Pyhäjärvi – Käärrikuu /<br>The+MMA   |  |
|                               | <b>Päivällinen</b>  | Iltapeilit: lähikentät  | Lihashuolto (venyttely)  | Iltapeilit: lähikentät  | <b>17:00 -18:00</b><br>LAJIAMMUNTAHARJOITUS,<br>a-rata/JJu  | <b>Päivällinen</b>   |  |
|                               | <b>20:00 Leirin aloituspalaveri</b><br>Lihashuolto                                      | Rytmitys: keskikova   | Rytmitys: kova   | Rytmitys: kevyt<br>Kesto 105 min<br>Ammunta 100 ls  | <b>Päivällinen</b>  | Iltapeilit: lähikentät   |  |
|                               | Rytmitys: kevyt   | Kesto: 150-210 min<br>Ammunta: 120 ls   | Kesto: 150 – 205 min<br>Ammunta: 80 ls   |   | Lihashuolto (venyttely)   | Rytmitys: keskikova<br>Kesto: 180-210 min<br>Ammunta 80 ls   |  |
|                               | Kesto: 90-110 min<br>Ammunta: 70-80ls   |   |  |   | Rytmitys: keskikova<br>Kesto: 120-150 min<br>Ammunta 120 ls   |  |  |
|                               |   | <b>Osallistujat (15):</b> Pyy Rannikko, Sisu Rannikko, Nea Vähäsarja, Kaisla Ollila, Krista Leskinen, Aron Pyssysalo, Jaakko Ranta, Sakari Ranta, Markus Matilainen, Lydia Rainio, Juuso Joensuu, Anni Heinonen, Meri Hakala, Aino Soinen, Tomi Tynkkynen   |  |   |   |  |  |

|                               |   |  |   |   |   |  |  |
|-------------------------------|---|--|---|---|---|--|--|
| Ryhmä<br><b>TV-V Biathlon</b> |   | <b>VALMENNUSLEIRI Otepää, TV-V Biathlon</b>  |   |   |   | Valmentajat:<br>JJu = Jari Junttanen<br>MMA= Mikko Matilainen<br>The = Timo Heinonen<br>TPy = Tero Pyssysalo |  |
| <b>Vko 30-31</b>              |   | Selitteet :<br>SJ = sauvajuoksu      JU = juoksu      LHR = lajiharjoitus rasituksesta<br>SK = sauvakävely      SR = sauvarinne      Rah = rulla-ah.harjoitus<br>RHV = rullahiihto, vapaa      RHP = rullahiihto, perinteinen      TT = tasatyöntö         |   |   |   |  |  |
| 27.7. – 3.8.2019              |   |  |   |   |   |  |  |
| <b>Aika</b>                   | <b>Perjantai 2.8.</b>   | <b>Lauantai 3.8.</b>   | - | - | - | -  |  |
| Aamu                          | <b>07.30</b> Aamulenkki / TPy<br><b>08.00</b> Aamupala  | <b>07.30</b> Aamulenkki / omatoiminen<br><b>08.00</b> Aamupala   |   |   |   |  |  |
| AP                            | <b>09.30 - 12.00</b><br>AJ-harjoitus a-rata/JJu<br><br>AV J pk 20' (KH+kohdistus)+<br>APT10x 1 ls<br>- J vk 1x5' (2x5ls)<br>- J MI 4x2x20''/1'/5'+ 2x4x5ls<br>- LV JK pk 20-30'                             | <b>09.30 -11.30</b><br><b>LHR a-rata ”Leirikisa”</b> :/ JJu,<br>RAHv = Ver 20'+RHV vk-mk<br>4x3 -4'+ 2x 5ls M/P RAS am-<br>munta+ pal 10' + J vk-mk 3x3-<br>4' + 2x5ls RAS ammunta + LV<br>20'<br><br>The ja MMA   |   |   |   |  |  |
| IP                            | <b>Lounas</b><br><br><b>15.30 – 18.00</b><br>RHP 90 - 120 min PK<br>Ohessa TT 4 x 10 min + J pk<br>10'<br>Pyhäjärvi – Käärikuu / MMA,<br>The<br><br>Harjoitus päättyy ammunta-<br>harjoitukseen, a-rata/JJu | <b>Lounas</b><br><br>Matkustus Suomeen<br><br>Rytmitys: Kova<br><br>Kesto: 90 – 110 min<br>Ammunta: 70-80 ls ls  |   |   |   |  |  |
| Ilta                          | <b>Päivällinen</b><br><br>Iltapelit: lähikentät<br><br>Rytmitys: kevyt<br>Kesto: 75-90 min<br>Ammunta: 70-80ls  |  |   |   |   |  |  |
|                               |   | <b>Osallistujat (15):</b> Pyry Rannikko, Sisu Rannikko, Nea Vähäsarja, Kaisla Ollila, Krista Leskinen, Aron Pyssysalo, Jaakko Ranta, Sakari Ranta, Markus Matilainen, Lydia Rainio, Juuso Joensuu, Anni Heinonen, Meri Hakala, Aino Soinen, Tomi Tynkkynen |   |   |   |  |  |