

Nivalan Maakuntaviestileiri Vuokatissa

24-27.10.2024

Tervetuloa Nivalan Urheilijoiden Maakuntaviestileirille Vuokattiin 24-27.10. Leirin ohjelma on suunniteltu edellisvuosien tapaan peruskestävyyspainotteiseksi, sillä lumiharjoittelua ei ole kovin monella tähän mennessä. Tulkaa leirille levänneenä, jotta saatte kaiken hyödyn irti harjoituksista.

Leiri toimii hyvänä aukaisuna lumiharjoitteluun. Tämä ohjelma toimii karkeana runkona.

Varustus: Molempien hiihtotyylien välineet, lenkkarit, juomavyö/-pullo, sauvakävelysauvat, vaateus sään mukaan, henkilökohtaiset hygienia- ja terveysvälikkeet, pitovoiteita. Ilta- ja välipalat omakustanteiset.

Torstai 24.10

Aamupäivällä, kun saavutaan Nivalasta totuttelua hiihtoon:
n. 11:00 H (v) tai (p) kevyt PK 1.20-2.00h + JK verr. 15min

Lounas

17:00 H (p) 1.30-2.00h + J verr.

Päivällinen

20.00 Lihashuolto 20 min

Perjantaina 25.10

07.30 Aamulenkki 20 min

Aamupala

09.30 H (p) PK 1.30-2.30h (sis. TT 3-7x6min/4min Aerk.)

Lounas

16.00 H (v) 1.20-1.50h (sis. ruskot rennon kovat 4-8x20sek) + kevyt JK verr. 20min

Päivällinen

20.00 Lihashuolto 20 min

Lauantai 26.10

07.30 Aamulenkki 20 min

Aamupala

09.30 SR n.2.00-2.20h (sis. 3-5 nousua. VK, Anak, MK)

Lounas

15.30-45 H (v) kevyt PK 1h- 1h 30min + JK

Päivällinen

20.00 Lihashuolto 20 min

Sunnuntai 27.10

Aamupala 07.00 eteenpäin.

08.15-08.30 pitkä yhdistelmä harjoitus. H (p) tai (v) 2:00h PK + SK PK 1:00

Lounas, jonka jälkeen leirin päätös ja kotiin lähtö

H = hiihto

(v) vapaa, (p) perinteinen

TT = tasatyöntö

J = juoksu

SR = sauvarinne

SK = sauvakävely