

Kesä 2021: Kilpailukanslia avataan to klo 9

Torstai 1.7.

klo 12.00 Kouluttajien kokoontuminen

klo 13.00 Kisat alkavat (mahdollisuus muutoksiin)

- EI kilpailevilla peruskestävyys+ juoksutekniikka + loikkatekniikka
(kouluttajat)

klo 16.30–18 Päivällinen

Oman kisan analysointi kouluttajien kanssa/ estejuoksijoiden tekniikkapalaute videokuvausta apuna käyttäen

klo 20.00 Lajikoulun avaus ja ryhmäjako (Vitikkalan koulu)

Pienryhmäpalaverit (kouluttajat)

klo 20.30–21.30 Iltapala

klo 23.00 Hiljaisuus (ehdoton!)

Perjantai 2.7.

klo 7.15 Aamuherättely kouluttajien johdolla

klo 7.30–8.30 Aamupala

klo 8.30 Valmentajaklinikka (valmentajat, huoltajat)

KVK harjoittelu, painopisteet, huomioitavaa

Valmentaja Veli-Matti Rannan alustus + keskustelu

klo 9.30 Lajiharjoitus pienryhmissä (kouluttajat)

klo 11–12.30 Lounas

(Kouluttajat ruokailevat ryhmänsä kanssa ja opastavat oikeaan kestävyysurheilijan lautasmalliin. Samalla keskustellaan ravinnosta yleisesti.)

klo 12.45 Valmentajaklinikka (valmentajat, huoltajat)

Ajankohtaista

Valmentaja Veli-Matti Rannan alustus + keskustelu

- klo 14.00** Lajiharjoitus, joko valmistava seuraavan päivän kisaan tai nopeus-/tekniikkapainotteinen (kouluttajat)
- klo 16:30–18** Päivällinen
- klo 19.00** Urheilijavieras Joonas Rinne kertoo urheilijapolkunsa lapsuudesta tähän päivään
- Huoltava harjoitus + makkaran paistoa
- klo 20:30-21:30** Iltapala
- klo 23.00** Hiljaisuus (ehdoton!)

Lauantai 3.7.

- klo 7.15** Aamuherättely, kouluttajien johdolla
- klo 7.30–8.30** Aamupala
- klo 9.00** Monipuolisuusharjoitus (kilpailevilla lepo) maasto/kenttä/nurmikenttä (kouluttajat)
- klo 11–12.30** Lounas
- klo 13.00** Kilpailut alkavat
- Kisojen seuranta/ kilpailu / harjoitus / kisan seuraajille seurantatehtäviä
- Ryhmien kouluttajat sovittavat VK-/NK-treenin niille, jotka eivät kilpaile huomioiden kisa-aikataulun.
- klo 16.30–18** Päivällinen
- klo 19.30–20.30** Kehonhuoltoharjoitus
- klo 20.30–21.30** Iltapala
- klo 23.00** Hiljaisuus (ehdoton!)

Sunnuntai 2.7.

- klo 7.30–8.30** Aamupala
- klo 8.30–11.30** Peruskestävyys + estejuoksuharjoitus
- Ryhmät laitetaan porrastaen liikkeelle, niin ei tule sumaa rasteille ja tulevat näin ollen lounaalle portaittain.

klo 11–12.30

Lounas

Kotiin lähtö, Grattis!

Lajikoulun ohjaajat:

Mikko Kuivinen, lajikoulurehtori, p. 050-3067213, kuivinen.mikko@netikka.fi

Rami Virlander (SUL)

Veli-Matti Ranta (SUL)

Petri Kykyri

Johanna Kykyri

Hanna-Mari Raittinen

Kari Kallio

Joni Virkkala

Venla Ranta (to-la)