

30300 Training PowerCamp 15.-19.9.2021 – Santasport Rovaniemi

Tervetuloa syysleirille **Santasportiin** jatkamaan valmistautumista kohti Hopeasompa2022 -finaalia. **Syyskuun leirillä keskitytään laatuharjoituksiin, perinteisen hiihdon tekniikkaan ja syksyn tärkeiden harjoitteiden opettelemiseen.** Lisäksi opetellaan oman treenisysteemin rakentamista kohti talvea teemalla – ”Harjoittele hyvin syksyllä, jaksat harjoitella paremmin talvella”!
Syyskuun leirilläkin harjoitellaan paljon ja monipuolisesti, joten tule leirille hyvin palautuneena.

Treenien lomassa opettelemme urheilu- ja harjoittelutaitoja teemoilla

Tekniikkaharjoituksiin valmistautuminen

Omat vahvuudet urheilijana ja harjoittelijana – Itselle tärkeiden harjoitusten oivaltaminen

Miten pysyn terveenä syksyn harjoittelujaksolla – Viisas kuormituksen annostelu

Palautumisen ja kehittymisen seuranta syysharjoittelussa

Leirivarustus:

Rullasukset ja -sauvat/P+V, kypärä, sauvarinnesauvat, juomapullo, lenkkarit/monot/sisäpelikengät, sään mukainen treenivaatetus ja uima-asu. **Varmista, että sauvapiikit ovat terävät, perinteisen rullauksien pitorullat toimivat ja vapaan rullat kulkevat suoraan!**

Leiriohjelma:

Keskiviikko 15.9.2020

10:00	Saapuminen ja leirin avaus	Ilkka
	<ul style="list-style-type: none"> • Välipala ja ohjeet aamupäivän harjoituksen toteuttamiseen 	
11:00	Tasojuoksu ja lihaskuntopatteri 1 ½ h	Ilkka/Jarmo
	<ul style="list-style-type: none"> • Alkuverryttely: J kevyt/ venyttely 25min • Vauhditon 5- loikka • Juoksu 3-4x1000m/ 200m kävelypalautuksin – Verryttely 15' • Lihaskuntopatteri 7 minuuttia • Loppuverryttelynä Juoksu kevyt/ palautumisen tehostamistoimenpiteet 	
LOUNASTAUKO		
14:30	Tekniikkaharjoituksiin valmistautuminen -luento	Ilkka
	<ul style="list-style-type: none"> • Ohjeet iltapäivän harjoituksen toteuttamiseen 	
16:00	Rullahiihto / V 1h 45min	Ilkka/Jarmo
	<ul style="list-style-type: none"> • Alkuverryttely: RHV 25min kevyt • Rytminvaihtoharjoitus pareina TT/ RHV <ul style="list-style-type: none"> 5x30s TT kisavauhdista 80%/ 2min palautellen RHV 5min RHV rullaten 5x20s TT kisavauhdista 90% /2min palautellen RHV 5min RHV rullaten 5x20s TT kiihdytys, josta 10sek maksimivauhtia • Juoksu 25min kevyt+ 10-15min palautumisen tehostamistoimenpiteet 	

PÄIVÄLLINEN

Uinti ja kylpylä (vapaaehtoinen)

Torstai 16.9.2020

07:30 Aamiainen
Päivän avaus ja aamujumppa 30min - Aamiainen
• Ohjeet aamupäivän treeniin Ilkka

09:00 Rullahiihto/ P 1.45h Ilkka/ Jarmo
• Alkuverryttely: kevyt 25min
• Perinteisen hiihdon eri tekniikat, teho PK/ PK+
• **Tekniikkaopetus ja -harjoittelu**
-tasatyöntö, sauvoitta hiihto, smirre, vuorohiihto, 1-potkuinen tt
• **Tekniikkaintervallit:**
3x3x3min TT / VH/ 1PTT / palautus 3' ja sarjojen välissä 5-8min
• Loppuverryttelynä kevyt RH 20-25min
• Päälle Juoksu kevyt 15min

LOUNASTAUKO

14:00 **Omat vahvuudet urheilijana ja harjoittelijana – luento/ryhmätyö** Ilkka
• Hopeasompa – lajianalyysi
• Omat ominaisuudet urheilijana
• Ohjeet iltapäivän treeniin

15:30 **Kuntopiiri/salitreeni + verryttelyt ulkona 1.40h** Ilkka/Jarmo
• Alkuverryttely: J kevyt 25min/ tukilihaslämmittely
• **Kokovartalokuntopiiri:** 3 liikettä/liikepatteri
3x15-18s liikettä vaihtaen/ 90s palautuminen, 12min ajan
palautus 3min
3x15-18s liikettä vaihtaen/ 90s palautuminen 12min ajan
• Loppuverryttelynä Juoksu/Kävely kevyt 15min
• Palauttava ohjattu liikkuvuustreeni 25min

PÄIVÄLLINEN

Iltajumppa voimistelualueella ja trampoliinilla Ilkka/Jarmo

Perjantai 17.9. 2020

07:30 Aamiainen
Päivän avaus ja aamujumppa 30min
• Ohjeet aamupäivän treeniin Ilkka

09:00 **Peruskestävyystreeni 2,5 h** Ilkka/Jarmo
• Matalatehoinen pk 2 h, jonka loppuun nopeus-/taito-osa
-Ounasvaaran rinteet
• Treenin lopuksi kevyt jalkapallo + keskivartalotreeni 30min

LOUNASTAUKO

14:00 **Miten pysyn terveenä syksyn harjoittelujaksolla - luento/keskustelu** Ilkka
• Terveenä pysymisen perusteet
• Palautuminen ja kuormittumisen seuranta
• Ravinto
• Ohjeet iltapäivän treeniin

15:30 **Seurantaharjoitukset/lihaskestävyys, Liikenopeus, Lihashuolto 1.40h** Ilkka/Jarmo
• Alkuverryttely: J kevyt/ keskivartalo/ tukiharjoite lämmittely 25min
• **Lihaskunto** (etunojapunnerrus/vatsalihas/ 30m lentävä)
• **Liikenopeus/ Sähly** 45min
• Lihashuolto 30min

PÄIVÄLLINEN

Iltajumppa voimistelualueella ja trampoliinilla Ilkka/Jarmo

Lauantai 18.9.2020

07:30 Aamiainen
Päivän avaus ja aamujumppa 30min
• Ohjeet aamupäivän treeniin Ilkka

09:00 **Kestävyys-/lihaskestävyysharjoitus 2h** Ilkka/Jarmo
SK/SJ/SL Ounasvaaran yläviitonen
• Alkuverryttely: SK kevyt 25min
• **3x 4-5min lihaskestävyys sauvarinne**
• **Sauvaloikka 2x6x15s/3min pal. /5min sarjapalautus**
• loppuverryttely: SK kevyt/ palauttavat toimenpiteet 35min

LOUNASTAUKO

14:00 **Palautumisen ja kehittymisen seuranta syysarjoittelussa -luento**
• Ohjeet iltapäivän treeniin Ilkka

15:30 **Rullahiihto (P) TT ja SH -tekniikka ja lihaskestävyys 2 h**
• Alkuverryttely kevyt 25min
• **Tasatyöntö/ sauvoitta hiihto vuorotellen**
• **2x5x2min/2min pal. /5min sarjapalautus**
• Reippaasti, tekniikkaa hioen
• Loppuverryttely: J kevyt 15min+palauttava liikkuvuus 25min

PÄIVÄLLINEN

19:00 **Iltaohjelma - Ounasvaara Näköalatorni/Kota** Ilkka/Jarmo

Sunnuntai 19.9.2020

Aamiainen
07:30 **Päivän avaus ja aamujumppa 30min**
• Ohjeet aamupäivän treeniin Ilkka

09:00 **Multisport - RH/P + JK peruskunto 2.30h** Ilkka/ Jarmo
• RHP kevyt 25min
• **Perinteisen hiihtotavan tekniikkatreeni**
Tasatyöntö, vuorohiihto ja 1-potkuinen TT
RH:n loppuksi 5x10sek TT-kiihdytys
• **Jalkalenkki peruskunto 1 h** Ounasvaara
• **Yhteinen loppujumppa**

12:00 **LOUNAS ja leirin päätös** Ilkka/Jarmo
• Leirin yhteenveto, palaute ja opit
• Ohjeet seuraavalle harjoitusjaksolle

13:00 **Kotimatalle**

Leiriterveisin Tuija, Ilkka ja Jarmo

Jos kaipaavat lisätietoja leiriin liittyen, ota meihin yhteyttä!

Tuija p. 044 309 8500

Ilkka p. 040 069 4502

Jarmo p. 040 090 8041