

VaaraSport - Piirileri 28.6.-1.7.2021

Valmistautuminen ensi talven Hopeasompa2022 -finaaliin jatkuu kesän toisella treenileirillä VaaraSportissa.

Tervetuloa leirille oppimaan ja harjoittelemaan mm.

Kesäharjoittelun taitoja – monipuolisuus, määräharjoittelu, kesäloman hyödyntäminen
Urheilijan päivärytmin perusteita: uni, lepo, harjoittelu, palautuminen ja ravinto
Mestarillisen harjoittelun elementtejä

Treeneissä painotetaan liikenopeus-, lihaskunto- ja kimmoisuus harjoittelua lajitaitoon yhdistettynä. Jokaiseen päivään sisältyy myös runsaasti matalatehoista kestävyysharjoittelua eri harjoitusmuotojen avulla.

Leirivarustus: Rullasukset (V), monot, sauvat: vapaa/sauvakävely, kypärä, lenkkarit, juomapullo, sykemittari ja sään mukaiset treenivaatteet sekä iloista leirimieltä. Teroita rullasauvojen piikit ja huolla rullaukset ennen leiriä.

Leiriohjelma:

Sunnuntai 27.6.2021

10:00	Saapuminen ja leirin avaus <ul style="list-style-type: none">Välipala ja ohjeet aamupäivän harjoituksen toteuttamiseen	Ilkka
11:00	Sauvakävely/-juoksu 1,5 h Taivalvaara <ul style="list-style-type: none">Alkuverryttely: sauvakävely 25minAerobinen harjoitus ja kevyt sauvajuoksu harjoitus lyhyin intervaleihin. Varmistetaan, että olet valmis leirille ja elimistö toimiiLoppuverryttely: sauvakävely / lihashuolto 45minHuomioi sauvan oikea pituus	Ilkka
13:00	Lounastauko	
14:30	Tavoiteasettelu harjoituskaudelle – ohjattuna ryhmätyönä <ul style="list-style-type: none">Tavoitteiden pohtiminen ryhmässä ja lomakkeen palauttaminenOhjeet iltapäivän harjoituksen toteuttamiseen	Ilkka
16:00	Harjoitus yleisurheilukentällä 1h 20min <ul style="list-style-type: none">Alkuverryttely: J kevyt/ venyttely 25minHarjoituksen sisältö: pallopeli (nopeus, koordinaatio) ja ketteryystreeneiden kertausLoppuverryttely: J kevyt/ venyttely 15-20minValmistavaa tekemistä tuleville leiripäiville	Ilkka
18:00	Päivällinen Päivän yhteenveto ja ohjeet huomiselle	Ilkka

Maanantai 28.6.2021

08:00	Aamiainen Päivän avaus ja aamujumppa 20min <ul style="list-style-type: none">• Ohjeet aamupäivän treeniin	Ilkka
09:00	Tasojuoksu ja lihaskuntopatteri Seitsemän 1 ½ h <ul style="list-style-type: none">• Alkuverryttely: J kevyt/ venyttely 25min• Harjoituksen sisältö: 3-4*1000m Juoksu/ 200m kävelypalautuksiin• Verryttely• Lihaskuntopatteri 7 minuuttia• Loppuverryttely: J kevyt/ palautumisen tehostamistoimenpiteet	Ilkka
11:30	Lounastauko	
14:00	Urheilijan päivä – luento/keskustelu <ul style="list-style-type: none">• Ohjeet iltapäivän treeniin	Ilkka
15:30	Seurantaharjoitukset/ liikenopeus/ nopeus/ lihaskestävyys noin 2:30 h <ul style="list-style-type: none">• Alkuverryttely: J kevyt/ keskivartalo/ tukiharjoite lämmittely 25min• Lihaskuntotreeni (etunojapunnerrus, leuanveto, 2-3min vatsalihas, juoksu 30m lentävä) ja edellisen leirin harjoitteiden kertaus• Peli/lihashuolto 1.15h• Loppuverryttely: sisältyy edelliseen	Ilkka
18:00	Päivällinen Päivän yhteenveto ja ohjeet huomiselle	Ilkka

Tiistai 29.6. 2021

08:00	Aamiainen Päivän avaus ja aamujumppa 20min	Ilkka
09:00	RH/V=PK noin 2h/ suksitaitavuus ja tekniikka <ul style="list-style-type: none">• Alkuverryttely: RH kevyt 25min• Harjoituksen sisältö: 8-12*30s-1min/ epäsäännöllisellä palautuksella, sauvoitta luistelu/ tekniikka/ perusvaiheet/ vaudikkuus• Tekniikan hiontaa RH kevyt 40min• Päälle juoksu verryttely 15-20min	Ilkka
11:30	Lounastauko	
14:00	Mestarillisen harjoittelun elementit – luento/keskustelu <ul style="list-style-type: none">• Ohjeet iltapäivän treeniin	Ilkka
15:30	SK/SR=PK/VK/NV noin 1 ½ h <ul style="list-style-type: none">• Alkuverryttely kevyt SK 25min• Sauvarinneharjoitus Taivalvaaran rinteessä 4-6 nousua, jossa vauhti PK/VK. Loppuun 2x5-7x8-10s/3', 90 % / sauvajuoksu/ nopeus.• Loppuverryttely: kevyt SK 25min ja keskivartalolle lyhyt tukiharjoitus	Ilkka
18:00	Päivällinen Videot, päivän yhteenveto ja ohjeet huomiseksi	Ilkka

Keskiviikko 30.6.2021

08:00	Aamiainen Päivän avaus ja aamujumppa 20min <ul style="list-style-type: none">Ohjeet aamupäivän treeniin	Ilkka
09:00	RH/V lihaskunto ja tekniikka noin 1 ½ h <ul style="list-style-type: none">Alkuverryttely kevyt 25minLihaskestävyys "WASSULLA" loivaan nousuun 4-6*2-3min/2-3 palautus Teho intervaleissa reipas/ VKLoppuverryttely: kevyt 40minPäälle juoksu verryttely ja lyhyt lihahuolto ohjatustiHuolehdi, että sauvat piikit ovat kunnossa	
11:30	Lounastauko	
14:00	Kesäharjoittelun painopisteet – luento/keskustelu <ul style="list-style-type: none">Ohjeet iltapäivän treeniin	Ilkka
15:30	Juoksu/ loikat /keskivartalon tukiharjoitteet 1:40 h <ul style="list-style-type: none">Alkuverryttely: J kevyt 20min + valmistava tukiharjoiteJuoksu 2x3x60m 85-90% teholla/3'/10'pal. + päälle 5-loikat/ 4-6x rennostiKeskivartalokuntopiiri 1hLoppuverryttely: J kevyt 20min	Ilkka
18:00	Päivällinen Videot, päivän yhteenveto ja ohjeet huomiseksi	Ilkka

Torstai 1.7.2021

08:00	Päivän avaus ja aamujumppa 20min <ul style="list-style-type: none">Ohjeet aamupäivän treeniin	Ilkka
09:00	Yhdistelmäharjoitus peruskestävyys 2.15h <ul style="list-style-type: none">RH/V/TT 1.15h tekniikkaa ja SK/SJ/SL 1hLoppuverryttely: kevyt ohjattu lihahuolto 15-20min	Ilkka
12:00	Lounas ja leirin päätös <ul style="list-style-type: none">Leirin opit, onnistumiset ja parhaat suorituksetOhjeet seuraavalle harjoitusjaksolle	Ilkka
13:00	Kotimatka	

**Lisätietoja saat tarvittaessa Ilkalta 0400 69 4502
Tervetuloa mukaan!**

Ilkka ja Tuija