

## **VaaraSport ja 30300 Training – PreSchool Camp 5.8. - 9.8.2021**

Tervetuloa VaaraSportiin nauttimaan kesäharjoittelusta ja valmistautumaan Hopeasompa2022 -finaaliin. **Elokuun leirillä, ennen koulujen alkua harjoitellaan paljon, joten tule leirille hyvin palautuneena. Leirin treeneissä painotetaan lajiharjoittelua ja lajitaitoja kehittävää oheisharjoittelua.** Nopeus- ja vauhtiharjoitukset eri muodoissaan kuuluvat edelleen leiriohjelmaan.

### **Harjoittelun ohessa opettelemme urheilu- ja harjoittelutaitoja teemoilla**

Koulun ja treenin yhteensovittaminen - Urheilijan viikkorytmi syksyllä  
 Liikkuvuus ja lihaskunto - Laadukkaan treenin ja nopean palautumisen mahdollistajat  
 Tekninen taitavuus - Vauhdikkaiden ja tehokkaiden tekniikoiden edellytykset  
 Eri harjoitusmuotojen ymmärtäminen – Lihaskestävyys ja hapenottokyky

### **Leirivarustus:**

Rullasukset/luistelu ja perinteinen, rullasauvat (v+p), kypärä, sauvarinnesauvat, juomapullo, sykemittari, lenkkarit ja sään mukainen treenivaatetus.

## **Leiriohjelma**

### **Torstai 5.8.2021**

- 10:00 Saapuminen ja leirin avaus** Ilkka
- Välipala ja ohjeet aamupäivän harjoituksen toteuttamiseen
- 11:00 Tasojuoksu ja lihaskuntopatteri Seitsemän 1 ½ h** Ilkka/Jarmo
- Alkuverryttely: J kevyt/ venyttely 25min
  - Vauhditon 5- loikka
  - Juoksu 3-4x1000m/ 200m kävelypalautuksin
  - Verryttely
  - Lihaskuntopatteri 7 minuuttia
  - Loppuverryttelynä Juoksu kevyt/ palautumisen tehostamistoimenpiteet
- 13:00 Lounastauko**
- 14:30 Liikkuvuus ja lihaskunto – Laadukas treeni ja nopea palautuminen** Ilkka
- Ohjeet iltapäivän harjoituksen toteuttamiseen
- 16:00 Rullahiihto / V 1h 40min** Ilkka/Jarmo
- Alkuverryttely: RHV 25min kevyt
  - **Rytminvaihtoharjoitus TT/ RHV – vauhdikas tekniikkatreeni**  
 4x30s kisavauhti/ 2min palautellen RHV  
 5min RHV rullaten  
 4x20s kisavauhti /2min palautellen RHV  
 4min RHV rullaten  
 4x noin10s kisavauhti++
  - Loppuverryttelynä Juoksu 25min kevyt+ 10-15min palautumisen tehostamistoimenpiteet
- 18:00 Päivällinen**
- Videot, päivän yhteenveto ja ohjeet huomiseksi** Ilkka/Jarmo

**Perjantai 6.8.2021**

**Aamiainen**

**07:30 Päivän avaus ja aamujumppa 30min**

- Ohjeet aamupäivän treeniin

Ilkka

**09:00 Rullahiihto/ P 1.40h**

Ilkka/ Jarmo

- Alkuverryttely: kevyt 25min
- Perinteisen hiihdon eri tekniikat, teho PK/ PK+
- **Tekniikkaintervallit:**  
2x3x2min TT ja 1PTT ja VH / epäsäännöllisellä palautuksella (tasatyöntö, 1-potkuinen tasatyöntö, vuorohiihto/osa sauvoitta)
- Loppuverryttelynä kevyt RH 25min
- Päälle Juoksu kevyt 15min

**11:30 Lounastauko**

**14:00 Urheilijan viikkorytmi syksyllä – luento/keskustelu**

Ilkka

- Ohjeet iltapäivän treeniin

**15:30 Jumppa/ kuntopiiri/ aerobinen verryttely 1.40h**

Ilkka/Jarmo

- Alkuverryttely: J kevyt 25min/ tukilihäslämmittely
- **Kokovartalokuntopiiri:** 3 liikettä/liikepatteri  
3x20s liikettä vaihtaen/ 90s palautuminen, 12min ajan palautus 3min  
3x20s liikettä vaihtaen/ 90s palautuminen 12min ajan
- Loppuverryttelynä Juoksu/Kävely kevyt 15min / peli
- Palauttava liikkuvuustreeni 25min

**18:00 Päivällinen**

**Videot, päivän yhteenveto ja ohjeet huomiseksi**

Ilkka/Jarmo

Lauantai 7.8. 2021

- Aamiainen**
- 07:30 Päivän avaus ja aamujumppa 30min** Ilkka
- 09:00 Sauvarinne/SJ/SL 1.40h** Ilkka/ Jarmo
- Alkuverryttely: SK kevyt 25min
  - **Sauvaloikka/ tekniikka/kimmoisuus/tehokkuus**  
2 x 5-8 x15sek/3min palautus /5min sarjapalautus  
Teho: reipas vauhtikestävyys
  - Loppuverryttelynä SK kevyt
  - Vierailu Taivalvaaran liikuntapuistossa
- 11:30 Lounastauko**
- 14:00 Teknisen taitavuuden perusta - luento/keskustelu** Ilkka
- Rytmi, koordinaatio ja kehonhallinta> Vauhdikkaat tekniikat
  - Ryhti, voimantuotto ja ajoitukset> Tehokkaat tekniikat
  - Ohjeet iltapäivän treeniin
- 15:30 RH/V 1.40h** Ilkka/Jarmo
- Alkuverryttely kevyt 25min
  - **Tasatyöntö/ sauvoitta luistelu / vuorotellen.**  
2x5x2-3min vauhdikkaasti /2min hiihtelyä /5 min sarjapalautus  
Tekniikkaa, lihaskestävyyttä reippaalla vauhdilla
  - Loppuverryttelynä Juoksu kevyt 15min
  - Palauttava venyttely
- 18:00 Päivällinen**
- Videot, päivän yhteenveto ja ohjeet huomiseksi** Ilkka/Jarmo

## Sunnuntai 8.8.2021

### Aamiainen

- 07:30 Päivän avaus ja aamujumppa 30min** Ilkka
- Ohjeet aamupäivän treeniin
- 09:00 Kestävyysharjoitus/rauhallinen 2,5h** Ilkka/Jarmo  
Matalatehoinen kestävyysarjoitus kävellen/juosten/vaeltaen maastossa.  
Treenin loppuu kevyt jalkapallopelejä/ tukiharjoitus 30min
- 11:30 Lounastauko**
- 14:00 Eri harjoitusmuotojen erot – Lihaskestävyys ja hapenottokyky -luento** Ilkka
- Ohjeet iltapäivän treeniin
- 15:30 Seurantaharjoituksia: lihaskunto/nopeus n. 2 h** Ilkka/Jarmo
- Alkuverryttely: J kevyt/ keskivartalo/ tukiharjoite lämmittely 25min
  - **Lihaskuntotreeni** (etunojapunnerrus, leuanveto, 2-3min vatsalihas, juoksu 30m lentävä) ja **uusien harjoitteiden opettelu**
  - Peli, loppuverryttely ja lihashuolto 1 - 1.15 h
- 18:00 Päivällinen**
- Päivän yhteenveto ja ohjeet huomiseksi** Ilkka

## Maanantai 9.8.2021

### Aamiainen

- 07:30 Päivän avaus ja aamujumppa 30min** Ilkka
- Ohjeet aamupäivän treeniin
- 09:00 Multisport - RH/P + JK peruskunto 2.30h** Ilkka/ Jarmo
- Alkuverryttely: kevyt 25min
  - Perinteisen hiihtotavan tekniikka:  
**Tasatyöntö, vuorohiihto ja niiden tukiharjoitteet**  
RH/P loppuun 6 x noin 10sek TT kiihdytys maksimiin
  - Jalkalenkki peruskunto
  - Loppuvenyttelyksi Juoksijan venyttely
- 12:00 Lounas ja leirin päätös** Ilkka/Jarmo
- Leirin opit, onnistumiset ja parhaat suoritukset
  - Ohjeet seuraavalle harjoitusjaksolle

**13:00 Kotimatalle**

Leiriterveisin Ilkka, Jarmo ja Tuija