

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 <ul style="list-style-type: none"> • Välipala ja ohjeet aamupäivän harjoituksen toteuttamiseen 	Ilkka
11:00	Rullahiihto/ P 1.30h <ul style="list-style-type: none"> • Alkuverryttely: kevyt 25min • Perinteisen hiihdon eri tekniikat, teho PK/ PK+ • Tekniikkaopetus ja -harjoittelu: TT,SH, VH, 1-PTT,smirre • Tekniikkaintervallit: 3x3x3min TT / VH/ 1PTT / palautus 3' / sarjapal. 5-8min • Loppuverryttelynä kevyt RH + Juoksu 	Ilkka/ Jarmo
LOUNASTAUKO		
14:30	Tekniikkaharjoituksiin valmistautuminen -luento <ul style="list-style-type: none"> • Ohjeet iltapäivän harjoituksen toteuttamiseen 	Ilkka
16:00	Kuntopiiri/salitreeni + verryttelyt ulkona 1.40h <ul style="list-style-type: none"> • Alkuverryttely: J kevyt 25min/ tukilihäslämmittely • Kokovartalokuntopiiri: 3 liikettä/liikepatteri 3x15-18s liikettä vaihtaan/ 90s palautuminen, 12min ajan palautus 3min 3x15-18s liikettä vaihtaan/ 90s palautuminen 12min ajan • Loppuverryttelynä Juoksu/Kävely kevyt 15min • Palauttava ohjattu liikkuvuustreeni 25min 	Ilkka/Jarmo

PÄIVÄLLINEN

Uinti ja kylpylä (vapaaehtoinen)

Torstai 16.9.2020

- 07:30** Aamiainen
Päivän avaus ja aamujumppa 30min - Aamiainen
• Ohjeet aamupäivän treeniin Ilkka
- 09:00** **Tasajuoksu ja lihaskuntopatteri** **1 ½ h** Ilkka/Jarmo
• Alkuverryttely: J kevyt/ venyttely 25min
• Vauhditon 5- loikka
• Juoksu 3-4x1000m/ 200m kävelypalautuksin – Verryttely 15'
• Lihaskuntopatteri 7 minuuttia
• Loppuverryttelynä Juoksu kevyt/ palautumisen tehostamistoimenpiteet

LOUNASTAUKO

- 14:00** **Omat vahvuudet urheilijana ja harjoittelijana – luento/ryhmätyö** Ilkka
• Hopeasompa – lajianalyysi
• Omat ominaisuudet urheilijana
• Ohjeet iltapäivän treeniin
- 15:30** **Rullahiihto / V 1h 45min** Ilkka/Jarmo
• Alkuverryttely: RHV 25min kevyt
• **Rytminvaihtoharjoitus pareina TT/ RHV**
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

- Iltajumppa voimistelualueella ja trampoliinilla** Ilkka/Jarmo

Perjantai 17.9. 2020

- Aamiainen
- 07:30 Päivän avaus ja aamujumppa 30min**
- Ohjeet aamupäivän treeniin
- Ilkka
- 09:00 Peruskestävyystreeni 2,5 h**
- Matalatehoinen pk 2 h, jonka loppuun nopeus-/taito-osa
-Ounasvaaran rinteet
 - Treenin lopuksi kevyt jalkapallo + keskivartalotreeni 30min
- Ilkka/ Jarmo

LOUNASTAUKO

- 14:00 Miten pysyn terveenä syksyn harjoittelujaksolla - luento/keskustelu**
- Terveenä pysymisen perusteet
 - Palautuminen ja kuormittumisen seuranta
 - Ravinto
 - Ohjeet iltapäivän treeniin
- Ilkka
- 15:30 Lihaskestävyys, Liikenopeus, Lihahuolto 1.40h**
- Alkuverryttely: J kevyt/ keskivartalo/ tukiharjoite lämmittely 25min
 - **Lihaskunto** (etunojapunnerrus/vatsalihas/ 30m lentävä)
 - **Liikenopeus/ Sähly** 45min
 - Lihahuolto 30min
- Ilkka/Jarmo

PÄIVÄLLINEN

- Iltajumppa voimistelualueella ja trampoliinilla**
- Ilkka/Jarmo

Lauantai 18.9.2020

- Aamiainen
- 07:30 Päivän avaus ja aamujumppa 30min**
- Ohjeet aamupäivän treeniin
- Ilkka
- 09:00 Kestävyys-/lihaskestävyysharjoitus 2h**
- SK/SJ/SL Ounasvaaran yläviitonen**
- Alkuverryttely: SK kevyt 25min
 - **3x 4-5min lihaskestävyys sauvarinne**
 - **Sauvaloiikka 2x6x15s/3min pal. /5min sarjapalautus**
 - loppuverryttely: SK kevyt/ palauttavat toimenpiteet 35min
- Ilkka/Jarmo

LOUNASTAUKO

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

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** Ilkka
• Ohjeet aamupäivän treeniin

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