

AIKUISURHEILIJOIDEN HEITTOLAJIEN LEIRI 12.-14.10.2018



”
**ON HELPOMPI
PÄÄSTÄ PERILLE
KUN TUNTEE TIET**
Seppo Rätty

Aikuisurheilijat löysivät paljon uusia heittoteitä Tanhuvaarasta tänä vuonna!

Tule aloittamaan valtakunnan parhaassa opissa ja ympäristössä uusi harjoituskausi tai tule kokeilemaan heittolajien mukaansatempaava viehätys parhaiden kavereiden kesken!

LEIRIN JOHTAJA: Seppo Rätty

LAJIVASTAAVAT:

Keihäs	Eino Maksimainen
Kuula	Janne Palokangas
Kiekko	Mauri Auvinen
Painonheitto	Tomi Rätty
Moukarinheitto	Sakari Tiainen

Valmentajat ja valmentajamäärät tarkentuvat ilmoittautumisten jälkeen.

ILMOITTAUTUMINEN

Netti-ilmoittautuminen

www.tanhuvaara.fi

Ilmoittautumisissa ilmoita ikä, laji ja tulos.

Suorituspaikkojen ja tehokkaan valmennuksen johdosta

paikkoja rajoitetusti vain 50:lle nopeimmalle!

HINTA (pe-su)

239 €/hlö

1hh-lisämaksu 70,00 €

Hinta sisältää:

majoituksen 2 hh täysihoidolla, testaukset, raportoinnin, valmennuksen, materiaalit ja rantasaunan 2 iltaa ja siellä iltapalat.

Tutustu ohjelmaan kääntöpuolella!



AIKUISURHEILIJOIDEN HEITTOLAJIEN LEIRI

OHJELMA

PERJANTAI 12.10.2018

- 12.00-12.45 Lounas
- 13.00- 13.45 Leirin avaus, ryhmien esittely, kouluttajien esittely, leirin ohjelma ja tavoitteet
- 14.00- 16.30 Leirikilpailut kaikki sarjat ja lajit. Mitataan kaikkien lähtötaso uudelle valmennuskaudelle
- 16.45- 18.00 Päivällinen
- 18.00- 19.00 Kesän kilpailujen ja leirikilpailun tulosten analysointi
- 19.00- 20.30 Lähtötasokartoitukset ja ominaisuusmittaukset Lajeittain kuula, kiekko, moukari/paino ja keihäs, jokaisella ryhmällä vastuuvälmentaja
- 21.00-23.00 Illtapala ja rantasauna. Heittoparlamentti

LAUANTAI 13.10.2018

- 07.30-08.45 Aamupala
- 09.00- 09.45 Luento harjoitus, leiritys ja kilpailukalenteri ja sen vaikutukset matkalla 2019 kesään.
- 10.00- 11.30 Lajiharjoitukset ja palaute lajiryhmittäin
- 11.30- 12.30 Lounas
- 13.15- 14.00 Luento ominaisuuksien kehittämällä tavoitteeseen
- 14.15- 16.30 Lajiharjoitukset ja palaute lajiryhmittäin Voima- ja liikkuvuustestit
- 16.30- 17.30 Päivällinen
- 18.30 -19.45 Lihaskunto ja voimaharjoitus
- 20.30- Illtapala ja sauna Rantasauna

SUNNUNTAI 14.10.2018

- 07.30-08.45 Aamupala
- 09.00- 09.45 Yhteisluento kaikkien testien yhteenveto ja mitä tarvitaan tästä eteenpäin matkalla menestykseen
- 10.00-11.30 Lajiharjoitukset ja palaute lajiryhmittäin
- 11.30-12.30 Lounas
- 12.45- 13.30 Leirin päätös ja leirin palaute ja parhaiden suoritusten palkitseminen ja huomionsoitukset

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

”

RENTOA
YHDESSÄOLOA



VALTAKUNNAN
PARHAAT OPIT



TEKNIikka KUNTOON



ILLANVIETOT
RANTASAUNALLA

LUE LISÄÄ:
TANHUVAARA.FI