Aikuisurheilijoiden valmennusleiri 2.-4.5.2025

**Leirin Johtaja** **Lajit**

Christer Sundqvist Pika- ja aitajuoksut, Alpo Pirttinen

040-752 9274 (vain leirin aikana) Pituus ja kolmiloikka, Olli Leino

Muulloin SAUL-toimisto 050-364 5546 Kilpakävely, Christer Sundqvist

[toimisto@saul.fi](mailto:toimisto@saul.fi) Kestävyysjuoksu, Katri Niemistö

Majoitukseen ja maksuihin liittyvät yhteydenotot

suoraan Pajulahteen.

**PE 2.5.2025**

**Perjantaina saapuvat**

14:30 – 16:30 Saapuminen ja majoittuminen

16:30 – 17:30 Päivällinen

18:30 – 20:30 Testit – Pajulahtihalli

21:00 – 21:30 Iltapala

**LA 3.5.2025**

07:15 Aamupala

09.00 – 10:45 Harjoitus – Pajulahtihalli

Yhteinen nopeus ja liikkuvuusharjoitus (Alpo)

**Lauantaina saapuvat**

11:00 – 12:00 Lounas

12:00 – 13:00 Leirin avaus ja luento ravitsemuksesta (Christer) / auditorio

13:30 – 15:30 Harjoitus – Pajulahtihalli

Kestävyysjuoksijat: Vauhtikestävyys tai maksimikestävyys.

15:30 – 16:30 Majoittuminen - lauantaina saapuvat

16:30 – 17:30 Päivällinen

17:30 – 18:30 Luento harjoittelun jaksottamisesta (Katri) / Auditorio

18:30 – 20:30 Harjoitus / Pajulahtihalli

Kestävyysjuoksijat: Peruskestävyyslenkki ja huolto tai nopeustreeni pikajuoksijoiden kanssa.

Kävelijät: Kilpakävelyn tekniikkaa

21:00 Iltapala

Majoittuville maksuton rantasauna la klo 18:00 – 22:00

**SU 4.5.2025**

07.15- Aamupala

08.30 – 10:30 Harjoitus – Pajulahtihalli

Kestävyysjuoksijat: Juoksijan voimaharjoitus -Nikula Crossfit-Sali

11:00 Lounas

12.00 mennessä huoneiden luovuttaminen

12.00 Hyppääjien lajivoimatreeni ulkona (Olli)

12.15 Leirin päätös, auditorio

Kotimatkalle

Hyppääjien treenisisältö:

- askelmerkkijuoksu

- hyvä juoksuasento vauhtijuoksussa

- ponnistuksen vartalon asennon analysointi

- tehon tuotto lankulle, apuvälineet

- alastulon oikea-aikaisuus ja dynamiikka

Kävelijöiden treeneissä käydään läpi kilpakävelyn tekniikkaa.