

**Nuorten valmennusleiri
12.-15.11.2026
Tanhuvaarassa**

**Lajit:
Ilmakivääri
Ilmapistooli
Pienoiskivääri**



Leirin sisältö

Leirillä opetellaan perusasiat ammunasta (ilmakivääri ja –pistooli sekä pienoiskiväärin asennot).

Lajitreeneihin yhdistetään mentaaleja elementtejä (esim. keskittyminen, mielikuvaharjoittelu sekä kilpailunomaisia harjoituksia)

Pienryhmäkeskusteluissa pohditaan ammuntaan liittyviä asioita:

- Millainen on hyvää ravintoa ampumaurheilijalle
- Puhutaan elämänhallinnasta ja miten suunnitella esim. kisakalenteri ja mitä hyötyä on harjoituspäiväkirjan käytöstä
- Miten käsitellä tunteita ja mitkä ovat tavoitteet
- Mikä on urheilijan polku? Mikä on SAL:n tehoryhmä?

Leirin sisältö

- Oheisharjoituksia: fysiikkatreenejä, kehon hallintaa, liikkuvuutta, rentousharjoituksia
- Rantasauna, pelailua ja muuta mukavaa yhteistä ohjelmaa
- Ennen leiriä urheilijat täyttävät harjoituspäiväkirjaa ja saavat pienen tehtävän ravitsemukseen liittyen



Tervetuloa!

