



HINTA täysihoidolla

130 €/aikuiset
94 €/11-16-vuotiaat
62 €/4-10-vuotiaat

Majoitus 2-4 hengen huoneissa.

KAIKILLE AVOIN Leppa.fi -VALMENNUSLEIRI

ILMOITTAUTUMINEN

Tanhuvaaran vastaanotto
info@tanhuvaara.fi
Puh. 015 582 0000

Ampumapaikkoja rajoitetusti, ilmoittautumiset nopeusjärjestyksessä viimeistään 1.11.2014 mennessä.

TIEDUSTELUT

marko.leppa@ampumaurheiluliitto.fi
tai anne.soininen@tanhuvaara.fi

Seuraa tiedotusta leiristä:
www.leppa.fi

Tanhuvaaran Urheiluopistolla 21.-23.11.2014



LEPPA.FI

AMPUMAUrHEILUN YTIMESSÄ



Tanhuvaara
SAVONLINNAN URHEILUOPISTO

Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna
Puh. 015 582 0000 • info@tanhuvaara.fi • www.tanhuvaara.fi

Tanhuvaara
SAVONLINNAN URHEILUOPISTO

Leppa.fi järjestää kentän toiveesta
AVOIMEN VALMENNUSLEIRIN
Tanhuvaaran Urheiluopistolla
Savonlinnassa 21.–23.11.2014.

Leiri on tarkoitettu kaikille amunnasta kiinnostuneille ja heidän perheenjäsenilleen sekä heidän ystävilleen iästä riippumatta.

Autamme ja annamme vinkkejä niin tukisarjalaisille kuin pidempäänkin harastaneille pistoolissa, kiväärissä ja liikkuvassa maalissa. Leiri koostuu kahdesta rinnakkain toteutettavasta ohjelmasta, joihin kumpaan tahansa voi ottaa osaa oman mielenkiinnon mukaan.

Ampujien toiminnasta vastaa Marko Leppä apunaan mm. piekkarin Suomenmestarit Annika Sihvonen, Nita Törmänen ja Alekski Leppä. Psykkisen valmennuksen opetuksesta ja harjoituksesta vastaa Leppa.fi tiimin psykkinen valmentaja Anu Nässi.

Leirillä on mahdollista ampua ilma-aseilla 10 m:n elektronisiin taululaitteisiin tai pahvitauluihin ja 10 m:n liikkuvaan maaliin sekä ruutiseille 50 m:n elektronisiin laitteisiin.



LEPPA.FI - LEIRIOHJELMA

AMPUJAT		MUUT OSALLISTUJAT
Perjantai 21.11.		
-17.00		Saapuminen, majoittuminen
17.00		PÄIVÄLLINEN
17.45		Tilaisuuden aloitus: Monitoimihalli
18.00- 19.45	Ampumarjoitus 1	Vapaa kuntosaliharjoittelu
20.00–21.00		Uinti Sport Spa
21.00–21.45		ILTAPALA
Lauantai 22.11.		
07.00–08.00		AAMIAINEN
08.00-11.00	Ampumarjoitus 2	08.00–09.45 Vapaa kuntosaliharjoittelu
		10.00–10.45 Ohjattu kahvakuulaharjoitus
11.15		LOUNAS
12.30–13.30	Ampujan psykkinen valmennus • Luento (Torkkelin luokka)	Oma liikunta
13.30–15.00	Ampujan psykkinen valmennus • Käytännön harjoitus (Monitoimihalli)	
15.30–16.45	Ampumarjoitus 3	16.15–17.00 Ohjattu vesijumppa
17.00–17.30		PÄIVÄLLINEN
18.30–19.30		Liikunta: 1. Norsupallo 2. Kuntosali 3. Polkuautoilu 4. Seinäkiipeily
19.30–21.30		Saunailta Kaartilän sauna ILTAPALA
		Vapaata seurustelua Bar Espilä
Sunnuntai 23.11.		
07.30		AAMIAINEN
08.00	Ampumarjoitus 4 (leirikilpailu)	Oma liikunta 10.15–11.00 Ohjattu Keppijumppa
11.15		LOUNAS
12.00–13.30	Ampumarjoitus 5	Oma liikunta
13.45		Leirikilpailun palkintojen jako: Monitoimihalli
14.00		Päätös ja palaute