**Tehoryhmien testileiri (kivääri /pistooli)**

**Kisakallio 6.-8.11.2015**

Alustava ohjelma:

**perjantai 6.11.**

**klo. 17.00** 🡪 saapuminen / kirjautuminen

🡪 varusteet radalle

**18.00** leirin avaus (auditorio)

Timo Rautio, tervetuloa, esittelyt, turvallisuus ohjeet

**18.30** -🡪 Testit (pistooli ampujat)

**18.30 -19.30** päivällinen

**19.30.** ilta-ammunnat (tutustuminen rataan ja laitteisiin)

**21.00** iltapala

unta zzzzz…

**lauantai 7.11.**

**klo. 7.00** aamureippailu

**7.30** aamupala

**8.30 – 11.00** lajitekniikkaharjoitus, a- asentojen kuvaus ja haastattelut alkavat

🡪 kivääriampujien testit (8.30)

**11.00 – 12.00** lounas

**12.30** Testipalaute, tarinointia, keskustelua nuorten harjoittelusta

**14.00** lajiharjoitukset ja haastattelut jatkuvat

**17.00 -18.00** päivällinen

**19.00 -20.00** kevyttä liikuntaa, lihaskunto testausta, (käsipainot, lankku..), venyttelyt

**20.00** sauna ja uinti

**21.30** iltapala

unta…

**sunnuntai 8.11.**

**Klo. 7.00** aamureippailu

**7.30** aamupala

**8.30** ampumapaikalle

**8.45** koelaukaukset

**9.00** leirikilpailu (tytöt 40 ls ja pojat 60 ls)/**,** finaali

**12.00** lounas

**11.30** lounas

**13.00** palaute ja leirin lopetus

kotimatka…