

YHTEINEN OHJELMARUNKO

Perjantai 13.6.

Klo 9.00	Yhteinen aloitus: leirin ohjelma, säännöt ja käytännön asiat, alkuverryttely
Klo 9.30-12:00	Ampumaharjoittelua lajeittain (lajien valmentajat)
Klo 12.00-13.30	Lounas (omin eväin radalla tai omakustanteisesti ruokailu Inkoossa)
Klo 13.30-18.00	Ampumaharjoittelua lajeittain (lajien valmentajat) – aseiden puhdistukseen aikaa
Klo 18.00-18.30	Yhteinen loppuverryttely

Siirtyminen majoitukseen, omakustanteinen iltaruokailu, kaupassa käynti

Lauantai 14.6.

Klo 7.30-8.30	Aamiainen hotellimajoituksessa oleville
Klo 8.30	Lähtö radalle
Klo 9.00	Yhteinen alkuverryttely
Klo 9.30-11:30	Ampumaharjoittelua lajeittain (lajien valmentajat)
Klo 11.30-13.00	Lounas (omin eväin radalla tai omakustanteisesti ruokailu Inkoossa)
Klo 13.00-15.00	Muihin lajeihin tutustuminen
Klo 15.00-18.00	Ampumaharjoittelua lajeittain (lajien valmentajat) - aseiden puhdistukseen aikaa
Klo 18.00-18.30	Yhteinen loppuverryttely

Siirtyminen majoitukseen, omakustanteinen iltaruokailu, kaupassa käynti

Sunnuntai 15.6.

Klo 7.30-8.30	Aamiainen hotellimajoituksessa oleville
Klo 8.30	Lähtö radalle
Klo 9.00	Yhteinen alkuverryttely
Klo 9.15-11.30	Ampumaharjoittelua lajeittain (lajien valmentajat) – HUOM! Pistoolilla sisärata / oheish.
Klo 11.30-12.30	Lounas (omin eväin radalla tai omakustanteisesti ruokailu Inkoossa)
Klo 12.30-14.30	Ampumaharjoittelua lajeittain (lajien valmentajat), HUOM! Pistooli ruutiradalle klo 12
Klo 14.30-15.00	Radan siivous, yhteinen lopetus

Turvallista kotimatkaa!

Valmentajat leirillä:

Kivääri: Marko Mäkelä, Jari Lehtinen, Pekka Lager
Liikkuva maali: Aaro Vuorimaa
Pistooli: Juhani Forsman
SAL:n nuoriso- ja koulutuspäällikkö Kustaa Ylitalo on leirillä paikalla la-su.

Leirin harjoitusten sisältöjä / pääteemoja:

Kivääri

1. Oman suoritusprosessin ja laukauksen ohjelman analysointi ja keskittyminen
 - Hylsyyn ampumisen / kuivalaukauksen kautta laadukkaan laukauksen ampuminen
2. Asennon rakentaminen
 - Asentoklinikka
 - Tukea asennon yksilölliseen rakentamiseen

Pistoolin ja Liikkuvan maalin treenien sisällöistä valmentajat informoivat urheilijoita myöhemmin.

Tiedustelut: kustaa.ylitalo@ampumaurheiluliitto.fi, p. 040 8390 446