



EPAH Jämillä 31.7.-3.8.2014

Etelä-Pohjanmaan ampumahiihto ry:n toinen valmennusleiri järjestetään Jämillä 31.7.-3.8.2014. Valmentajina leirillä toimivat Miika Köykkä (050 401 7469) ja Tuulikki Mattila (040 046 2096). Leiri alkaa ampumajuoksukisoilla Jalasjärvellä, josta siirrymme valmentajien kyydeissä Jämille.

JALASJÄRVI-JÄMI

Pyrimme lähtemään välittömästi leiriläisten kilpailuiden ollessa ohi mahdollistaaksemme mahdollisimman pitkän lepoajan.

MAJOITUS

Saukko-mökissä sekä Jämi Areenan tiloissa.

RUOKAILUT

Lounaat ja päivälliset tuo pitopalvelu majoitukseen. Yhteistyökumppanimme Jämi Sports Oy järjestää aamupalatarvikkeet meille majoitukseen perjantai-aamua varten. Käymme yhteisesti tarpeiden mukaan Jämijärvellä kaupassa täydentämässä aamu-, väli- ja iltapalatarvikkeita perjantain aikana (omakustanteinen).

VARUSTUS

Lakanat (tyynyliina, pussilakana, aluslakana), peseytymisvälineet, ohjelman- ja säänmukaiset urheiluvälineet, ase + aseeseen sopivat säätövälineet + n. 300 patruunaa, sauvakävelysauvat, riittävästi vaihtovaatteita, harjoituksissa mukana kulkeva juomapullo/-vyö, sykemittarin mukaan ottaminen toivottavaa, SISÄLIIKUNTAAN SOPIVAT KENGÄT, halutessasi uintivarusteet

MAKSU

Miikalle 117,50 e ennen kyytiin nousemista Jalasjärvellä (2,50 e on perjantain aamupalan osuus, jota ei ollut laskettu aiemmin ilmoitettuun 115 euroon).

MUUTA

Lisätietoa leiristä saat valmentajilta.

OHJELMA

To

19:00 Ampumajuoksukilpailut Jalasjärvellä (muistathan ilmoittautua)
n. 21:00 Lähtö Jämille

Pe

08:30 Aamuherättely ulkona ja aamupala
09:30 Siirtyminen Kuninkaanlähteelle
10:00 6 x 30 m + loikat (tasa, vuoro, luistelu) / 3 min sis. amm.
12:30 Lounas
14:30 Välipala + aamun harjoituksen läpikäynti
15:30 Sk huoltava 90-120 min
18:00 Päivällinen
19:30 Pitoarjoittelu, oheisohjelma
21:00 Iltapala
22:00 Nukkumaan

La

08:00 Aamuherättely ulkona ja aamupala
09:00 Siirtyminen Kuninkaanlähteelle
09:30 5-10 x 2 min / 2 min intervalli nousevalla teholla PK...anaerk+ sauvajuosten sis. amm.
12:00 Lounas
14:30 Välipala + aamun harjoituksen läpikäynti
15:30 Sk huoltava 90 min (vaihtoehtona valmentajan arvion mukaan niille joilla varmasti harjoitus pysyy tarkoituksenmukaisena rh p 90 min)
17:30 Päivällinen
19:00 Pitoarjoittelu, lihaskunto, koordinaatio, oheisohjelma
21:00 Iltapala
22:00 Nukkumaan

Su

08:00 Aamuherättely ulkona ja aamupala
08:45 Pitkä suunnistus
12:00 Lounas
13:00 Majoitusten siivous ja luovutus
14:30 Siirtyminen Kuninkaanlähteelle
15:00 Ammuntaharjoitus: kilpailurasituksen simulointi
16:00 Leirin päätös Kuninkaanlähteellä