

Tehoryhmäleiri / Tanhuvaara 28. – 30.3.2025

Leirin painopisteet:

Noptel-testaus ja tulosten analysointi

Laadukasta lajitreeniä + kisoja / kilpailuun valmistautuminen

Mentaalia treeniä

Leirillä on mahdollisuus myös pienoiskivääriammuntaan. Ohjelmassa on varattu aikaa henkilökohtaiselle ohjaukselle, jos sellaiselle on tarvetta.

Valmentajat: Marko Tanskanen, Kimmo Rytönen ja osan aikaa Mari Backman-Hyrkäs ja Emmi Hyrkäs (lauantai-iltapäivä).

Perjantai 28.3.2025

Klo 12 → Vapaata lajitreeniä (sekä pienoiskivääri- että ilmakivääri)

Radat ovat tällä kertaa poikkeuksellisesti valmiina, koska maajoukkue leireilee Tanhuvaarassa ennen meitä.

- Ilmoittautuminen respassa, josta saa huoneavaimen. Sen jälkeen kannattaa heti tulla monitoimihalliin kertomaan saapumisesta ja kuulemaan tarkemmat käytännön ohjeet. Monitoimihalliin saa tuotua tavaroita takaoven kautta eli asetta ja varustelaukkua ei tarvitse kuljettaa välttämättä rappusia pitkin sisäkautta. Tavaroille on varattu säilytystila monitoimihallin läheisyydessä. Sisäkautta monitoimihalliin kuljetaan pyöröportin läpi huoneavaimella.

Noptel-testaus ja fysiikkatestit

- Liikkuvuus- ja kehonhallintatestit perjantaina, kestovoimatestausta ja piip-testi urheilijan toiveen mukaan joko perjantaina tai sunnuntaina

Mahdollisuus kylpylän ja kuntosalin käyttöön sekä ilmakivääri- ja pienoiskivääritreeniin.

Klo 16–17 Päivällinen

Klo 17 Noptel-testaukset alkavat, fysiikkatestaus (liikkuvuus, kehonhallinta)
Lajitreeniä
Henkilökohtaiset keskustelut

Klo 20.30 Iltapala

Lauantai 28.3.2025

- Klo 7.15 Aamureippailu, kokoontuminen majoitustilan edessä
Aamupala aamureippailun jälkeen
- Klo 8.00 Alkuveryttely monitoimihallissa
- Klo 8.45 60 ls leirikisa + finaali
- Jokainen miettii etukäteen, miten valmistautuu kilpailuun ja pyrkii noudattamaan suunnitelmaansa ennen leirikilpailua. Kilpailun jälkeen käydään läpi, miten valmistautuminen onnistui ja mitä kehitettävää siinä on.
 - koelaukaukset 8.45
 - start 9.00, stop 10.15

 - leirikisan päätyttyä finaaliin ilmoittautuminen (kaikki voivat osallistua)
 - ammutaan samoilta paikoilta kuin peruskisa
 - finaalin koelaukaukset 5 min
Finaali koostuu kahdesta viiden laukauksen sarjasta sekä 14 yksittäisestä laukauksesta. Viiden laukauksen sarjaan on aikaa 250 sekuntia ja yksittäiseen laukaukseen on aikaa 50 sek. Finaali ammutaan loppuun siten, että 12 laukauksen jälkeen tippuu niin monta ampujaa, että jäljelle jää 7 kisailijaa. Sen jälkeen
14 ls jälkeen – 7. sija
16 ls jälkeen – 6. sija
18 ls jälkeen – 5. sija
20 ls jälkeen – 4. sija
22 ls jälkeen – 3. sija
24 ls jälkeen – 2. ja 1. sijat
- Klo 12.15 Lounastauko + lepoa
- Klo 13.30 Mentaali harjoitus + keskustelutilaisuus
- valintapiste
 - maadoitusharjoitus
 - hengitysharjoitus
 - keskustelua
- Klo 15.00 Noptel-testausta
Ohjattu lajitreeni, jossa harjoitellaan maadoitusta käytännössä
- Klo 17.00 Päivällinen
- Klo 18.00 Yhteinen liikunta
- Klo 19.00 Iltapala
- Klo 19.30 Sauna + makkaranpaistoa

Sunnuntai 30.3.2025

- Klo 7.30 Aamureippailu, kokoontuminen majoitustilan edessä
Aamupala aamureippailun jälkeen
- Klo 8.30 Noptel-testausta
Kisailua
Lajitreeniä
- Klo 11.30 Lounas
- Klo 12.30 Lajitreeniä
Kisailua
Piip-testi ja kestoimatestit
- Klo 14.00 Leirin purku
- Klo 14.30 Päätöskeskustelu + tulevaisuuden suunnittelua Torkkelissa
- Klo 15.00 Leirin päätös