

Tervetuloa Suomen Ampumaurheiluliiton järjestämään nuorten valmennukseen!

28.10.2026 klo 19.00 tavataan yhdessä Teamsissa! 😊

Tapaamisessa saat kaksi pientä kotitehtävää, jotka liittyvät harjoitus- ja ravintopäiväkirjan täyttämiseen. Tehtävät ovat helppoja eivätkä vie paljon aikaa.

Leireillä palaamme tehtäviin yhdessä ja juttelemme niiden pohjalta omasta harjoittelusta, palautumisesta ja ravitsemuksesta. Tarkoituksena on löytää jokaiselle hyviä ja toimivia tapoja oman harjoittelun tueksi!

Tanhuvaaran leiri 12.11. – 15.11.2026

Aloitamme leirin lounaalla klo 11.00. Lounaan jälkeen ilmoittautuminen respassa, josta saa huoneavaimen. Huoneavaimella pääsee monitoimihalliin. Yhteiset aamuliikunnat ja kaikki lajitreenit tapahtuvat monitoimihallissa. 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.

Leirin alustava ohjelma (muutokset mahdollisia)

Päivä 1 / torstai

Klo 11.00 lounas ja yhteinen aloitus monitoimihallissa

Klo 13.00 lajitreeni 1

- ilma-aseammunnan perusteet
- pienoiskivääriammunnan asentojen perusteita

Pieni tauko

Lajitreeni 2 yhdistettynä psyykkiseen harjoitteeseen

Klo 16.00 päivällinen

Klo 17.00 pienryhmäkeskustelut monitoimihallissa:

Klo 18.00 yhteinen fysiikkatreeni: taitotasapaino, yleinen kehonhallinta, palauttavaa liikuntaa

Klo 19.00 rantasauna

Klo 20.30 iltapala

Päivä 2 / perjantai

Klo 8.00 aamupala

Klo 8.30 yhteinen aamuliikunta monitoimihallissa + psyykkinen harjoite (keskittyminen ja hengitysharjoitus)

Lajitreeni 3

- ilma-aseammunnan perusteet
- pienoiskivääriammunnan asentojen perusteita

Klo 11.00 lounas

Klo 13.00 Lajitreeni 4 yhdistettynä psyykkiseen harjoitteeseen (ilma-asetreeni)

Välipala ja samalla asiaa urheilijan välipalasta monitoimihallissa

Lajitreeni 5

- hauska kilpailunomainen paritreeni

Klo 16.00 päivällinen

Tauko

Klo 18.00 yhteinen fysiikkatreeni tai kylpylässä käynti

Klo 20.30 iltapala

Päivä 3 / lauantai

Klo 8.00 aamupala

Klo 8.30 yhteinen aamuliikunta monitoimihallissa

Lajitreeni 6

- ilma-aseammunnan perusteet
- pienoiskivääriammunnan asentojen perusteita

Klo 11.30 lounas

Klo 13.30 pienryhmäkeskustelut jatkuvat monitoimihallissa

Lajitreeni 7

- Paritreeni, laukauksenohjelman tekeminen + analysointiharjoitus

Klo 16.30 päivällinen

Klo 18.30 yhteinen liikunta (pelailua) tai kylpylässä käynti

Päivä 4 /sunnuntai

Klo 8.00 aamupala

Klo 8.30 yhteinen aamuliikunta monitoimihallissa

Lajitreeni 8

- ilma-aseammunnan perusteet
- pienoiskivääriammunnan asentojen perusteita

Klo 11.30 lounas

Klo 13.00 pienryhmäkeskustelujen ja kotitehtävien purku

Seuraavat kotitehtävät

Kotiinlähtö