

Valmennusleirin ajankohta ja paikka

TORSTAI 29.8.- SUNNUNTAI 1.9.
Pajulahden liikuntakeskus

Valmentajat: Manne Isoranta

Otto Faven, Laura Mikkonen,
Arto Raekorpi, Sanna Pyykönen

Urheilijat:U18
Leirin tavoite: TESTILEIRI

Vahvuuksien ja keh.kohteiden kartoitus
Lajitaito
Psyyke: rentous, itsevarmuus, oppiminen

Tehorytitys/ Aika	TORSTAI 29.8	PERJANTAI 30.8	LAUANTAI 31.8.	SUNNUNTAI 1.9.	
T1: Palauttava T2: Kevyt Aerob.kehit. T3: Keskikova Vauhtikest., a-a kynnyks T4: Kova Maks.kestäv, hapenotto T5: Uuvuttava Anaerob. Kapasiteetti ja teho T6: Anaerob.teho (lyhyet jaksot, pitkät palautukset)		7.30-8.00 Uinti 10.00 Testit: Nopeusvoima 5-loikka, vauhditon pituus Kuntopallon heitto Lapakääntö Eteentaivutus Sisupunnerrus	7:30 - 8.00 aamuherättely 10.00 Testit: Kestävyys Cooperin juoksu Vatsa 3 min Judogiriipunta 1min+ max leuanveto	7:30 - 8.00 Uinti 9.00 - 10.00 Testipalaute, Auditorio 10.00-11.00 Testiluento valmentajille, Auditorio 10.00-12.00 Laji + Lajitesti, Nikula	
Aamupala: 6.45-8.30 Lounas: 11.30-13.30 Päiväll.: 17.00-19.00	18.00-20.30 Laji +Testit: Nopeus/ketteruus: Sukkulajuoksu, 20m, 10m	15.00-17.00 Randoriharjoitus 19.30-20.30 Yhdistelmäharj. Laji + voimistelu	15.00-17.00 Randoriharjoitus 19.30-20.30 Luento/harj. Lihashuolto, Nikula		