

YOUR MOVE

AMPUMAHIIHDON YOUR MOVE

SPORT-VIIKONLOPPU
27. - 29.5.2011



TAIDON JA TEKNIIKAN JATKOKURSSI 13-16 VUOTIAILLE AMPUMAHIIHTÄJILLE!

Sinä 13-16 -vuotias ampumahiihdon harrastaja, nyt sinulla on ainutlaatuinen tilaisuus ottaa osaa ennennäkemättömään tapahtumaan, jossa pääset liikkumaan hyvässä kaveriporukassa sekä keräämään vinkkejä ja kokemuksia ammattivalmentajilta! Viikonlopun mitainen lajileiri ei tarjoa pelkästään urheilua vaan myös hauskanpitoa kavereiden kanssa, huippubändejä, sporttifoorumin, eri lajien kokeilua sekä paljon muuta.

Ei ole väliä oletko harrastanut puoli vuotta vai kolme vuotta, kaikki saavat osallistua ja kaikki saavat omaan tasoonsa nähden oikeita harjoitteita ja neuvoja!

Sport-viikonloppu suuntautuu ampumahiihdon osalta taidon ja tekniikan kehittämiseen - kuinka harjoitella erilaisia ominaisuuksia, kuten nopeutta, koordinaatiota, voimaa ja liikuvuutta sekä tietenkin kestävyyttä ampumahiihdon näkökulmasta. Pääsette myös testatamaan täysin uutta nuoren suomen urheilijatestistöä.

Tule tutustumaan muihin lajin harrastajiin ja uusiin ihmisiin vuoden suurimpaan ja siisteimpään urheilutapahtumaan!

Suomen Ampumahiihtoliitto ry. Toivottaa sinut tervetulleeksi!

KLO	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.00-8.00		AAMUPALA	AAMUPALA
8.00-9.00		AH HARJOITUS (sis. matkan ja mahdollisen peseytymisen)	KOORDINAATIO HARJOITUS
9.00-10.00			
10.00-11.00		LOUNAS	LOUNAS
11.00-12.00		MAHDOLLISUUS KIERTÄÄ LAJIZONEJA	
12.00-13.00			LEIRIKISA
13.00-14.00	SAAPUMINEN JA MAJOITTAUTUMINEN	DEMO HARJOITUKSIA	PÄÄTÖS LUENTOSALISSA
14.00-15.00		DEMO HARJOITUKSIA	PÄIVÄLLINEN
15.00-16.00			MAHDOLLISUUS KIERTÄÄ LAJIZONEJA
16.00-17.00			
17.00-18.00	LAJIN ALOITUSPALAVERI	peseytyminen	
18.00-19.00	OLETKO URHEILIJA TESTIT	PÄIVÄLLINEN	
19.00-20.00	OLETKO URHEILIJA TESTIT	LUENTO LAJISPESIFI	
20.00-21.00	OLETKO URHEILIJA TESTIT	YOUR MOVE MEGABILEET mm. Jenni Vartiainen, Fintelligens, MOTORIIKKA MIikka	