

AAH nuorten harjoitukset talvi 2018-2019

Harjoitukset maanantaisin ja torstaisin alkaa klo 17:30

Jos omistaa otsalampun, kannattaa ottaa harkkoihin mukaan.

Muistakaa kuivat ja lämpimät vaihtovaatteet harkkoihin mukaan.

Fyysisen harjoittelun vaihteluväli tehdään ikäluokan mukaan→vanhemmat enemmän

A: = ampumarjoituksen teema (perus- ja ampumapaikkatoiminta ammutaan pahviin)

F: = fyysisen harjoituksen toteutus

AJ = ampumajuoksu

RH = rullahiihto

TT= tasatyöntö

SL= sauvaloikka

SR= sauvarinne

SJK = jalkalenkki (juoksu+ sauvakävely)

pk = peruskestävyys

vk = vauhtikestävyys

anaK= anaerobinen kynnys, kisavauhti

ti = toistointervalli (15-20 s rennosti kovaa/3-4 min palautus)

Pvm	Paikka	Ohjelma	Huom!
5.11.-18	Parolannummi Klo 17:30	A+F: J 15' + Ras J pk /Kp pientä lenkkiä 75'+ loppuverkka 20'	Ammunta peltiin 6-8 x 5ls
8.11.-18	Parolannummi Klo 17:30	A+F: J 15' + APT 10x1 M+P + Ras J pk 45-60', sis. vk 20' + lyhyt parikisa 2x5ls + verr.j. 20'	Ammunta pahviin ja peltiin
12.11.-18	Parolannummi Klo 17:30	A+F: J 15' + Ras J pk 60' / ketteryysrata + keskivartalo + Skj tai Rh V/TT 40'	Ammunta peltiin
15.11.-18	Parolannummi Klo 17:30	A+F: Ras SR pk + 6x10" max ammuntaan 60' F: Jk 20' loppuun	Ammunta peltiin
19.11.-18	Parolannummi Klo 17:30	A+F: Ras J pk 20'+ vk 2x3'+ anaK 3x3'/ pal 3' + verr.j. 20'	Ammunta peltiin
22.11.-18	Parolannummi klo 17.30	A+F: J 15' + APT 10x1 M+P + Ras J pk/Kp pientä lenkkiä 75'+ verr.j. 20'	Ammunta pahviin ja peltiin

26.11.-18	Parolannummi Klo 17:30	A+F: APT 10x1 M+P + Ras SR pk alaosa ja SL vk loppuosa / 6-8x5ls F: Rh V/ TT tai Skj 30-50' loppuun	Ammunta pahviin ja peltiin
29.11.-18	Parolannummi Klo 17:30	A: APT 10x1 + 4x5 + parikisa 10x1 + 4x5 F: Skj pk 60' + loikkaharjoitus 15' + verr.j. 10'	Ammunta pahviin ja peltiin
3.12.-18	Parolannummi Klo 17:30	A+F: J 15' + Ras J+ketteryysrata+keskivartalo 60'-70'+ jk 20'	Ammuntaa peltiin
5.-9.12.-18	Imatra	Ah-lumileiri	
10.12.-18	Parolannummi klo 17.30	A+F: Verr.j. 15', APT 10x1 + Ras J pk 6-8x5ls F:Skj 45'	Ammunta peltiin
13.12.-18	Parolannummi klo 17.30	A+F: Verr.j. 15' + Ras 8-12x5ls ketteryys + keskivartalo + verr.j. 20'	Ammunta peltiin
17.12.-18	Parolannummi klo 17.30	A+F: Verr.j. + Ras pk + 2x vk + 3-4 x anaK + verr.j. 15'	Ammunta peltiin
18.12.-18	Ahvenisto	Pikkujoulut kodalla. Ilmoittaudu su 16.12. mennessä reija.haikama@lindstromgroup.com	
20.12.-18	Parolannummi klo 17.30	A+F: Verr.j. 10'+ Ras J pk + keskivartalo+kädet F: Skj 45'+ loikat 15'	Ammunta peltiin
24.12.-1.1.-19		Hyvää Joulua ja Luistavaa Uutta-Vuotta 2019	
3.1.-19	Parolannummi klo 17.30	Verr.j. 10'+ Ras aj 8-10x5ls Yht. 90'	Ammunta peltiin

--	--	--	--