

AAH nuorten harjoitukset kesä 2019

Harjoitukset alkavat klo 17:30

Ryhmä 1 (tukiampujat ja nuoremmat hihnalta ampuvat)

Ryhmä 2 (15 sarjalaiset ja vanhemmat)

Ampumaosuuden aloittamisjärjestys ryhmille päätetään harjoitusten alussa

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

F: = fyysisen harjoituksen toteutus

AJ = ampumajuoksu

RH = rullahiihto, tt = tasatyöntö, sl = sauvoitta luistelu

pk = peruskestävyys

vk = vauhtikestävyys

mk = maksimikestävyys

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

Pvm	Paikka	Ohjelma	Huom!
2.5.-19	Seminaarin koulu Klo 18-20	Päävalmentaja Jonne Kähkösen luento: nuorten urheilijoiden valmennus	
6.5-19	Klo 18.00	A: Aseiden säädöt, kylmäharjoitus F: Lihaskuntoharjoitus	Kirkonkulman koulu
8.5-19	Parolannummi	A: Perusammunta F: Juoksu + lihaskunto	
13.5-19	Parolannummi	A: Perusammunta F: Juoksu + ketteryys + loikat	
15.5-19	Parolannummi	A: Ammuntatesti 30M/30m +30P F: Juoksu vk1/vk2 + lihaskunto	
18.-19.5.-19	Suvipiellinen leiri	Perusammunta ja ampumapaikkatoiminta (1 molempia) Vaellus/pitkä jalkalenkki Pelit	Majoitus kotona
20.5-19	Parolannummi	A: Perusammunta F: Juoksu + ketteryys + lihaskunto	
22.5-19	Parolannummi	A: Perusammunta F: Juoksu nousevat sykkeet + lihaskunto	
27.5-19	Parolannummi	A: Perusammunta F: Testijuoksu	
29.5-19	Parolannummi	A: Ampumapaikkatoiminta F: Juoksu + ketteryys + venyttely	
3.6.-19	Parolannummi	A: Perusammunta F: Juoksu + loikat + lihaskunto	
5.6.-19	Parolannummi	A: Ampumapaikkatoiminta F: Juoksu koord + mäkipetoja	

10.6.-19	Parolannummi	A: Ampumapaikkatoiminta F: Juoksu + lihaskunto + venyttely	
12.6.-19	Kaurialan kenttä	F: Juoksu + lihaskuntotestit	
17.6.-19	Parolannummi	A: Ampumapaikkatoiminta F: Juoksu + sauvarinne pk	
19.6.-19	Parolannummi	A: Ampumapaikkatoiminta F: Juoksu + lihaskunto + ketteryys	
24.6.-19	Parolannummi	A: Ampumapaikkatoiminta F: Juoksu + sauvarinne pk/vk	
26.6.-19	Parolannummi	A: Ampumapaikkatoiminta F: Juoksu + ketteryys + venyttely	
1.7.-19	Parolannummi	A: Ammuntatesti 30M/30M + 30P F: Juoksu + lihaskunto	
3.7.-19	Parolannummi	A+F: Lajiharjoitus (AJ) F: RH tt / tekniikka harj	Ammunta pahviin
8.7.-19	Parolannummi	A+F: Lajiharjoitus (AJ / kuntopiiri) F: RH tt / tekniikka harj	Ammunta pahviin
10.7.-19	Parolannummi	A: Ampumapaikkatoiminta (viestiharj) F: Juoksu + nopeusharjoitus	
15.7.-19	Parolannummi	A+F: Lajiharjoitus (AJ) F: RH tt / sl / tekniikka harj	Ammunta pahviin
17.7.-19	Parolannummi	A+F: Lajiharjoitus (AJ pk/vk + KP) F: RH tt / sl / tekniikka harj	Ammunta pahviin
18.-21.7.	Vuokatti	Ampparikarnevaalit	
22.7.-19	Parolannummi	A+F: Lajiharjoitus (AJ pk-vk) F: RH tt / sl / tekniikka harj	
24.7.-19	AAH Parolannummi	ILVES-cup ampumajuoksukilpailu Pikamatka	
27.7.-3.8.-19	Otepää	Harjoitusleiri Otepää	Ilmoittautumisohjeet myöhemmin
29.7.-19	Parolannummi	A+F: Lajiharjoitus (AJ pk) F: Juoksu + ketteryys	Ammunta pahviin
31.7.-19	Parolannummi	A+F: Lajiharjoitus (AJ pk) F: RH (vk 2-3x5-10 min)	
5.8.-19	Parolannummi	A+F: AJ 30-45 min, ti 8-10x20s/3-4 min palautus	Ammunta pahviin
7.8.-19	Parolannummi	A+F: AJ 30-45 min, ti 6-8x20s/3-4 min palautus, viestiharjoitus	
9.-11.8.-19	Kauhajoki	Ampumajuoksun SM	
12.8.-19		Ei Treenejä	
14.8.-19	Parolannummi	A: Perusammunta F: Juoksu + keskiv.voima	Ammunta pahviin
19.8.-19	Parolannummi	A: Ampumapaikkatoiminta F: Juoksu + sauvarinne pk	Ammunta pahviin

21.8-19	Parolannummi	A: Lajiharjoitus (AJ) F: RH tt	
26.8.-19	Parolannummi	A: Ampumapaikkatoiminta F: Juoksu + kuntopiiri	
28.8.-19	Parolannummi	A+F: Lajiharjoitus (AJ pk/vk) F: RH tt/sl tekniikkaharj	