

AAH nuorten harjoitukset syksy 2019

Harjoitukset alkaa klo 17:30

Ryhmä 1 (tukiampujat ja nuoremmat hihnalta ampuvat)

Ryhmä 2 (15 sarjalaiset ja vanhemmat)

(ampumaosuuden aloittamisjärjestys ryhmille päätetään harjoitusten alussa)

Fyysisen harjoittelun vaihteluväli tehdään ikäluokan mukaan → vanhemmat enemmän

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

F: = fyysisen harjoituksen toteutus

AJ = ampumajuoksu

RH = rullahiihto

tt= tasatyöntö

SJK = jalkalenkki (juoksu+ sauvakävely)

pk = peruskestävyys

vk = vauhtikestävyys

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

Pvm	Paikka	Ohjelma	Huom!
2.9.-19	Parolannummi Klo 17:30	A: Perusammuntaa F: Juoksu verr + keskivartalovoima	Ammunta pahviin
4.9.-19	Parolannummi Klo 17:30	A: Ampumapaikkatoiminta F: RH 60-90 min pk, sis tt -tekniikka	
5.9.-19	Parolannummi Klo 17.00	Reserviläisten järjestämä AJ-kisa	Kohdistus klo 17 Kisa klo 18
9.9.-19	Parolannummi Klo 17:30	A+F: Juoksu + loikat, samalla ammuntaa	Ammunta pahviin
11.9.-19	Parolannummi Klo 17:30	A: Ampumapaikkatoiminta F: RH 60-70 min sis tekniikkaa 6x4 min vk (1 sauva, tt, 1 sauva, sl, wassberg, kuokka)	Ammunta pahviin
14-15.9.-19	Kontiolahti	Rulla-AH-SM	Marwen rullat. Ilmoittautuessa ilmoita sidemalli (Rottefella/ Salomon)
16.9.-19	Parolannummi Klo 17:30	A: Perusammuntaa F: SJK 50-60 min pk	Ammunta pahviin
18.9.-19	Parolannummi Klo 17:30	A+F: Sauvarinne 50-60 min, nousut pk	Ammunta metalliin
23.9.-19	Parolannummi Klo 17:30	A: Perusammunta n 100-120 ls F: Juoksu + keskivartalo + loikat	Ammunta pahviin (ammunnan kestävyyssharj)
25.9.-19	Parolannummi Klo 17:30	A+F: Sauvarinne 30-40 min, nousut vk F: RH 40-60 min pk TAI	Ammunta metalliin

		SJK 30-50 min pk	
30.9.-19	Parolannummi Klo 17:30	A: Pidot + PAH F: Testijuoksu	Ammunta pahviin
2.10.-19	Parolannummi Klo 17:30	A: Verr + AJ 20-30 min pk F: RH 60-70 min sis tekniikkaa 6x4 min vk (1 sauva, tt, 1 sauva, sl, wasb, kuokka) TAI Juoksu 45-60 min sis vk 6x4 min, pal 2 min	Viestiharjoitus
5.-6.10.-19	Kiipula	Kiipulaleiri	Ilmoittautumiset Marjutille x.x.-19 mennessä
7.10.-19	Parolannummi Klo 17:30	A+F: AJ 30-40 min pk-vk + kuntopiiri 20-30 min	
9.10.-19	Parolannummi Klo 17:30	A: Perusammunta n 100-120 ls F: RH 70-90 min pk, sis tt 30-40 min yhtäjaksoisesti TAI SJK 50-60 min pk	Ammunta pahviin (ammunnan kestävyysharj)
14.10.-19	Parolannummi Klo 17:30	A+F: AJ + loikkahar yht 60-70 min	Ammunta pahviin
16.10.-19	Parolannummi Klo 17:30	A+F: AJ 40-60 min, ti 8-12x20s/3-4 min palautus	Ammunnat ti:n jälkeen
21.10.-19	Parolannummi Klo 17:30	A+F: Sauvarinne 50-60 min, nousut vk ja ennen ammuntaa 10-15s kilpailuvauhtia	Metalliin
23.10.-18	Parolannummi Klo 17:30	A: Ampumapaikkatoiminta F: RH 60-70 min sis tekniikkaa 6x4 min vk (1 sauva, tt, 1 sauva, sl, wasb, kuokka) TAI Juoksu 45-60 min sis vk 6x4 min, pal 2 min	Pahviin
28.10.-19	Parolannummi Klo 17:30	A+F: Sauvarinne 45-60 min pk yhtäjaksoisesti + kuntopiiri 20 min	
30.10.-19	Parolannummi Klo 17:30	A: DDR-testi ja German-testi (nämä ovat samalla hyviä apt-harjoituksia) F: RH 70-90 min pk, sis tt 45 min yhtäjaksoisesti TAI SJK 50-60 min pk	Ammutaan pahviin
4.11.-19	Parolannummi Klo 17:30	A+F: AJ + loikkahar 50-70 min	Loikat maastossa ja sieltä juosten ammuntaan
6.11.-19	Parolannummi Klo 17:30	A: Verr + AJ 20-30 min	

		F: RH 60-70 min sis tekniikkaa 6x4 min vk (1 sauva, tt, 1 sauva, sl, wasb, kuokka) TAI Juoksu 45-60 min sis vk 6x4 min, pal 2 min	
--	--	--	--