



TEAM FINLAND  
Ski Orienteering

## Hastajaryhmä, Testileiri , 28.-31.7.2015 Vuokatti

**Ilmoittautuminen: Su 12.7. klo 24 mennessä osoitteella: [anssi.juutilainen\(at\)innotiimi.com](mailto:anssi.juutilainen(at)innotiimi.com)**

### Teema: Harjoituskauden testit ja loppukesän harjoittelu

Ti 28.7. Majoittuminen omaan tahtiin. Leirin ensimmäinen ruokailu on päivällinen.

14.00-15.00 Leirin avaus, tavoitteet ja kohti talvea 2016,

16.00-17.30 **Rullahiihto vapaa**, tekniikka ja taito, PK, rullahiihtorata

20.00-21.00 **Pelit ja Rankajumppa**, KENTTÄ

Ke 29.7. 7.30 Aamun herättely, KENTTÄ

9.30-12.00 **Vaaralle nousut (2 TT + 1-2 V)**. Hyvät verryttelyt omatoimisesti!

16.00-17.30 **Väyläsuunnistus polkuverkostossa**, PK palauttava

20.00-21.00 Rankajumppa + huolto, KENTTÄ

To 30.7. 7.30 Aamun herättely, KENTTÄ

10.00-12.00 **Lihaskuntotestaus**,

14.00-15.00 Luento harjoittelusta

16.00-17.30 **Rullahiihtotekniikka ja verryttely**, PK, Rullahiihtorata tai Rullahisu, Katinkulta

20.00-21.00 Rankajumppa + huolto, KENTTÄ

Pe 31.7. 7.30 Aamun herättely, KENTTÄ

10.00-11.30 **Vaaran juoksutesti (8km/11km)**. Hyvät verryttelyt omatoimisesti!

12.30-13.00 Lounaan jälkeen Testipalautetuokio ja leirin päätös

**Varusteet:** Oma EMIT-kortti, Rullasukset (joita olet käyttänyt aiemmin Vuokatinvaaran jyrkässä ylämäessä), monot ja sauvat, kypärä, maastojuoksu-/lenkkikengät, sauvakävelysauvat, sisäharjoitteluvälineet/-vaatteet, muuten vaatteita sään ja kauden mukaan. HUOM!! Tarkista rullahiihtosauvojen hihnojen ja piikkien kunto, erityisesti piikkien kiinnityksen osalta. Jos kiinnityskohta tuppeen/tai sompaan on kulunut, vaihtakaa uusiin. Teroitamme kaikkien piikit ennen Vaaralle nousuja paikan päällä.

Ruokailuajat: 8.00 aamiainen, 12.00-14.00 lounas, 17.00-19.00 päivällinen.

Leirin tavoitteena on saada kuva urheilijoiden harjoitustilasta ja jokaiselle urheilijalle eväät ja kehitettävistä osa-alueista elo-syys-lokakuun harjoittelua varten.

**Jos herää kysymyksiä, ota yhteyttä!**

**Leiriterveisin**

**Anssi Juutilainen** p. 0400-489 596 [anssi.juutilainen@innotiimi.com](mailto:anssi.juutilainen@innotiimi.com)