



## SUUNTA HUIPULLE LEIRI 9.-11.3.2018, TURKU

### Ohjelma

Perjantai 9.3.			
klo 17.00 mennessä	<b>Saapuminen ja majoittuminen</b>	Linnasmäki	
17.00–18.15	suunnistusharjoitus, rogaining, multitekniikka	Halinen, Turku	Fredric
18.15–19.30	keuhonhallinta ja liiketaito, uinti ja sauna		
19.30–20.00	<b>Päivällinen</b>		
20.00–21.30	<b>Suunnistajan taipumusanalyysi</b>		Anssi Juutilainen
21.30	<b>Iltapala</b>		
Lauantai 10.3.			
8.00	<b>Aamiainen</b>		
9.30–11.30	<b>Suunnistusharjoitus / pikamatka (kuljetus)</b>	Ala-Lemu, Kaarina	Fredric
11.30–12.30	<b>Lounas</b>		
13.30–14.30	<b>Harjoituksen analysointi / pikamatka</b>		Fredric
	<b>Tietoisku: kevään harjoittelu ja kilpailukauden suunnittelu</b>		
15.00–18.30	<b>Suunnistusharjoitus / Pitkä matka (Paimio) (kuljetus + eväät)</b>		Fredric
18.30–19.30	<b>Uinti ja sauna</b>		
19.30–20.15	<b>Päivällinen</b>		
20.15–21.00	<b>Tietoisku: Terveyden edistäminen urheilussa</b>		Olli Heinonen
21.00–21.30	<b>Harjoituksen analysointi / pitkä matka</b>		Fredric
21.30	<b>Iltapala</b>		
Sunnuntai 11.3.			
7.00–8.00	<b>Aamiainen</b>		
9.30–11.30	<b>Turku Sprint Cup 3. osakilpailu</b>	Majakkaranta, Turku	TSC
11.30–12.15	<b>Lounas</b>		
12.15–15.00	<b>TSUA:n valmennusseminaari</b>	Linnasmäki	TSUA
	Sprinttisuorituksen analysointi: Tuomo Mäkelä		
	MM-kilpailuihin valmistautumiseni: Olav Lundanes		
	Psykye suunnistajan harjoittelussa ja kilpailuihin valmistautumisessa: William Lemoine, TSUA:n psykkinen valmentaja		
15.30	<b>Turku Sprint Cup 4. osakilpailu</b>	Yo-kylä, Turku	
	kotiin lähtö		