

## **Pika- ja aitajuoksijoiden leiri 9.-11.11.2019**

### **Kouluttajat:**

**Valmennus:** Alpo Pirttinen, Raimo Koskela, Oki Vuonoranta (aitajuoksu)

**Psyykinen valmennus:** Eliisa Valtanen

### **Ohjelman runko**

Perjantai 8.11.2019

17.45-18.30 Leirin avaus

19.00-20.30 Nopeus – ja rentoutumisharjoitus (Pajulahtihalli)

**Kaikki: Mahdollisuus juosta lentävä 20m**

**Pika- ja aitajuoksijat: Lähtötekniikka ja alkukiihdytys**

20.45- Iltapala

Lauantai 9.11.2019

07.00-8.30 Aamiainen

9.30-11.30 Lajiharjoitus (Pajulahtihalli)

**Pikajuoksijat: Juoksutekniikkaa (lyhyet vedot) kiihdytys /relatiivisen nopeuden vaihe**

**Aitajuoksijat:**

**1. Erikoisvoima kuminauhoilla.**

**2. Aitatekniikka drillit (e.jalka, p.jalka, keskeltä 5askel, 7 askel) + lajinopeus 1a, 2a, 3a. (kuvaus)**

**3. Plyometriset liikkeet**

12.00-13.00 Lounas

13.05-14.00 Luento

**Kuvauksen purku**

14.15-16.00 Voimaharjoitus (Pajulahtihalli)

**Yhdessä: Voimaharjoittelu, keskiössä takareisi ja pakara**

17.00-18.00 Päivällinen

18.30-20.00

**Yhdessä: Maitohapoton nopeuskestävyys (vedot)**

20.15-21.00 Iltapala

Sunnuntai 10.11.2019

07.30-09.00 Aamiainen

09.00-10.00 Luento

10.15-11.30 Lajiharjoitus (Pajulahtihalli)

**Pikajuoksijat: voimaharjoitus hyppelemällä / maitohapottomat pitkät vedot**

**Aitajuoksijat: 5x 30m lenkkarein + 6x150m vedot aidoilla tai ilman**

11.45-12.45 Lounas

13.05-14.00 Rentoutumisharjoitus:

**Kaikki yhdessä**