

# RATAKIERROKSEN LEIRI JA KOULUTUSTILAISUUS 20.-21.4.2024

Suomen Aikuisurheiluliitto, Ratakierroksen Hapottajat ry sekä Liikuntakeskus Pajulahti yhteistyössä järjestävät aikuisurheilijoille pika-juoksuleirin keskittyen erityisesti nopeuskestävyyden kehittämiseen ja harjoitteluun 100-400 metrillä aidoin ja ilman. Leiri järjestetään Liikuntakeskus Pajulahdessa 20.-21.4.2024.

Leirin ohjelmaan kuuluu kolme ohjattua harjoitusta ja kaksi luentoa. Kouluttajina toimivat Suomen 400 metrin sekä 400 metrin aitajuoksun maajoukkuevalmentajat ja urheilijat.

Leirin hinta: 1 hengen huoneessa 170 €, 2 hengen huoneessa 140 €. Hinta sisältää leirin koulutusmaksun, majoituksen, harjoitustilat sekä täysihoidon iltapalalla. Ilmoittautuminen 9.4.2024 mennessä osoitteessa <https://store.pajulahti.willba.app/event/72701>

 RATAKIERROKSEN  
HAPOTTAJAT

 SAUL  
SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY  
FINLAND MASTERS ATHLETICS

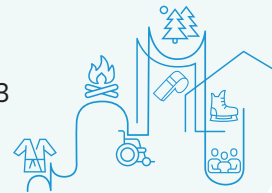
## ALUSTAVA OHJELMA

### LAUANTAI 20.4.

11:30 - 12:30	Leirin avaus ja oppitunti
13:00 - 15:00	Harjoitus 1
Majoittuminen	
16:30 - 17:30	Päivällinen
18:00 - 20:00	Harjoitus 2
20:30 - 21:00	Iltapala
21:00 - 22:00	Rantasauna ja uinti

### SUNNUNTAI 21.4.

08:00 - 08:30	Aamupala
09:00 - 10:00	Luento
10:30 - 12:30	Harjoitus 3
12:30 - 13:30	Lounas
Leirin päätös	



Pajulahti

Liikuntakeskus Pajulahti  
Pajulahdentie 167, FIN-15560 Nastola  
puh. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)