

RATAKIERROKSEN LEIRI JA KOULUTUSTILAISUUS 8.-9.11.2025

Suomen Aikuisurheiluliitto, Ratakierroksen Hapottajat ry ja Kolmen kampuksen urheiluoisto yhteistyössä järjestävät aikuisurheilijoille nopeuskestävyysharjoitteluun keskittyvän valmennusleirin. Leiri järjestetään Pajulahdessa 8.- 9.11.2025. Kouluttajina toimivat Ratakierroksen hapottajat ry:n kokeneet 400 metrin valmentajat ja urheilijat.

Leirillä keskitytään pikajuoksijoiden nopeuskestävyysharjoittelun teoriaan sekä tehdään harjoituskaudelle sopivia käytännön harjoituksia. Hinta: 1 hengen huoneessa 190 €, 2 hengen huoneessa 160 €, sisältää leirin koulutusmaksun, majoituksen, harjoitustilat ja täysihoidon iltapalalla.

Ilmoittautuminen 26.10.2025 mennessä:

store.pajulahti.willba.app/event/141516

HINTA ALK.
160
eur/hlö

ALUSTAVA OHJELMA

LAUANTAI 8.11.

11:45 - 12:45
13:00 - 15:00
15:00
16:30 - 17:30
18:30 - 20:00
20:30 - 22:00
18:00 - 22:00

Leirin avaus ja oppitunti
Harjoitus 1
Majoittuminen
Päivällinen
Harjoitus 2
Iltapala
Rantasauna ja uinti

SUNNUNTAI 9.11.

07:15 - 09:00
09:00 - 10:00
10:30 - 12:30
12:30 - 13:30
Leirin päätös

Aamupala
Luento
Harjoitus 3
Lounas

 **RATAKIERROKSEN
HAPOTTAJAT**



**KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOISTO**
PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

