

RATAKIERROKSEN LEIRI JA KOULUTUSTILAISUUS 2.-4.4.2026

Suomen Aikuisurheiluliitto, Ratakierroksen Hapottajat ry ja Kolmen kampuksen urheiluopisto yhteistyössä järjestävät aikuisurheilijoille nopeuskestävyysharjoitteluun keskittyvän valmennusleirin. Leiri järjestetään Pajulahdessa 2.- 4.4.2026. Kouluttajina toimivat Ratakierroksen hapottajat ry:n kokeneet 400 metrin valmentajat ja urheilijat.

Leirillä keskitytään pikajuoksijoiden nopeuskestävyysharjoittelun teoriaan sekä tehdään harjoituskaudelle sopivia käytännön harjoituksia. Hinta sisältää majoituksen valitussa majoitustasossa, täysihoitoruokailut, harjoitustilat sekä leirin koulutusmaksun.

Ilmoittautuminen 23.3.2026 mennessä:
store.pajulahti.willba.app/event/159926

ALUSTAVA OHJELMA

TORSTAI 2.4.

15:00 - 17:00

Tasotesti 3x4x200m tai
määräintervalli

Päivällinen

17:00 - 18:00

18:30 - 19:30

19:30 - 21:00

21:00 - 21:30

Leirin avaus ja oppitunti
Juoksijan tukiharjoitteet
Iltapala

LAUANTAI 4.4.

07:17 - 08:30

09:30 - 11:30

Aamiainen

Juoksuharjoitus: Juoksu tai
aitatekniikka, tehointervalli
aidoin tai ilman

Majoitusten luovutus

Lounas

Leirin päätös ja oppitunti

12:00

12:00 - 12:30

12:30 - 13:30

PERJANTAI 3.4.

07:15 - 09:00

09:30 - 11:30

11:30 - 12:30

14:30 - 16:30

16:30 - 17:30

18:30 - 19:30

19:30 - 21:00

21:00 - 21:30

HINTA ALK.
222
eur/hlö

Aamiainen

Juoksutekniikka ja

nopeusharjoittelu

Lounas

Voimaharjoitus - kontrastivoima

Päivällinen

Kehonhuolto

Rantasauna ja uinti

Iltapala

 **RATAKIERROKSEN
HAPOTTAJAT**

SAUL

SUOMEN AIKUISURHEILULIITTO RY



**KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

