



Ounasvaaran Hiihtoseura järjestää yhdessä Santasport Lapin Urheiluopiston kanssa nuorten hiihtäjien päiväleirejä kaudella 2023-2024.

Kauden harjoittelua tehostamaan on suunniteltu kolme 2päivän päiväleiriä. Leirien sisällöt ja teemat noudattavat Suomen hiihtoliiton linjausta. (Suomalainen Latu)

Leirien ajankohdat:

**Leiri 1. 10.-11.6 la-su**

**Leiri 2. 19.-20.8 tai 26.-27.8 la-su**

**(valitse ilmoittautumisen yhteydessä parempi ajankohta)**

**Leiri 3. 11.-12.11 la-su**

**Ilmoittautuminen: Leiri 1; 4.6 klo 23:59 mennessä**

**LINKKI:** [OH päiväleiri 1 2023 \(lyyti.fi\)](https://www.lyyti.fi/preview/OH_paivaleiri_1_2023_8656)

[https://www.lyyti.fi/preview/OH\\_paivaleiri\\_1\\_2023\\_8656](https://www.lyyti.fi/preview/OH_paivaleiri_1_2023_8656)

**Vetäjinä leireillä toimivat:** Lapin urheiluopiston valmentajat +  
OH vastuuvetäjät:

**Harjoitusryhmät leirillä:**

**Minisompa**

**Pronssisompa**

**Hopeasompa**

**Hinta:** 70€/vrk sis. lounaat, päivälliset sekä valmennuksen

Maksu (omavastuu osuus) 40€ ilmoittautumisen yhteydessä

**Varusteet:** Ulkoliikuntavarusteet, peseytymisvälineet, sauvakävelysauvat, Rullahiihto V, vaihtovaatteet sateen varalta.

**Jalkalenkit 2ryhmässä rh 3ryhmässä**

Lisätiedot/ tiedustelut:

Janne Hyyppä

[janne.hyyppa@santasport.fi](mailto:janne.hyyppa@santasport.fi)

0407106357

Lapin Urheiluopisto  
Hiihtomajantie 2  
FI-96400 ROVANIEMI

**SANTA  
SPORT**  
VALMENNUS

Tel. +358 (0)207 984 200  
[info@santasport.fi](mailto:info@santasport.fi)  
[www.santasport.fi](http://www.santasport.fi)

## Leiriohjelmarunko

### 10

#### la 10.6 *Nopeuspäivä*

9:00 kokoontuminen + harjoitus

- Juoksutekniikka/ drillit
- Juoksu nopeus 2 x 6 x 10sek (liiketiheys/kimmoisuus)

11:00 Lounas

14:45 harjoitus

- SJK pk + (juoksutekniikka, hyppääminen ja ponnistaminen)

16:15 Päivällinen

#### Su 11.6 *Peruskestävyyispäivä*

9:00 Harjoitus – SR + portaat

- SJK pk + Sauvarinne
- Sauvarinnetekniikka
- portaiden kautta - talvikävelyreitti

11:00 Lounas

Pelit ja Leikit

14:45 Harjoitus

- Toiminnallinen voima + EcoAims kisailut

16:15 Päivällinen + päätös

### 12 - HS Ryhmä

#### la 10.6 *Nopeuspäivä*

9:00 kokoontuminen + harjoitus

- Juoksu (tekniikka) + nopeusharjoitus
- 3 x 5 x 10sek (liiketiheys/ kimoisuus/ loikat)

11:30 Lounas

14:45 harjoitus

- Rullahiihto V tekniikka ja nopeus

16:30 Päivällinen

#### Su 11.6 *Kestävyyspäivä*

9:00 Harjoitus (Kaikki) - eturinne + portaat

- Sauvarinne
- Portaat
- 4 x 6min vauhtikestävyys

11:00 Lounas

Pelit ja Leikit

14:45 Harjoitus

- Toiminnallinen lihasaktiivointi **Taitoc**
- Rullahiihto V Tekniikka + PK

16:30 Päivällinen + päätös