

Hyvä yleisurheilija!

Onneksi olkoon! Sinut on valittu Etelä-Pohjanmaan, Keski-Pohjanmaan ja Keski-Suomen yleisurheilupiirien ja SUL:n yhteistyössä järjestämään alueleiritykseen. Leiripaikka on Kuortaneen Urheiluopisto.

Leirijankohdat:

1. leiri 10.-12.10.2008
2. leiri 2.-4.1.2009
3. leiri 8.-10.5.2009

Leiri alkaa perjantaina klo 17.00 majoittumisella. Leiri päättyy sunnuntaina noin klo 16.

Kustannukset

Leirikuluista vastaa seura/urheilija (olethan sopinut asiasta seurasi kanssa). Yhden leirin hinta on n. 95 euroa (täysylöspito). Lisäksi ensimmäisen leirin jälkeen peritään kouluttajamaksuna 40€/ urheilija, jonka laskuttaa EPU. Lasku lähetetään seuraasi.

Mitä mukaan leirille

Harjoituksia tehdään sekä sisällä että ulkona, joten varaa mukaan myös ulkoiluvälineet mm. pipo ja säärystimet.

Ota ensimmäiselle leirille mukaan yhteenveto kauden 2007-2008 harjoittelusta (tai harjoituspäiväkirja) ja kauden 2008-2009 vuosisuunnitelma, jos olette sen valmentajanne kanssa jo tehneet.

Henkilökohtainen valmentaja

Tämä on yhteinen kutsu Sinulle ja henkilökohtaiselle valmentajallesi. Toivottavasti valmentajasi pääsee leirillä mukaan ainakin päiväkävijänä, sillä siitä on varmasti hyötyä molemmille.

Ilmoita esteestä

Mikäli syystä tai toisesta et pääse osallistumaan leirille niin ilmoita siitä allekirjoittaneelle viimeistään leiriä edeltävänä maanantaina (muuten joudumme veloittamaan peruutuskulut).

Tämä on koko leirituskautta koskeva kutsu. Pidä tämä kutsu tallessa!

Tapaamisiin Kuortaneella!

Ari Koivisto 050-5277 080 ari.koivisto@epury.net

1. leirin ohjeellinen yleisohjelma:

perjantai 10.10.2008

klo

- 16.30 majoittuminen
- 18.00 kouluttajapalaveri Veto/Kunto
- 18.30 leirin avaus Veto/Kunto
- 19.15 harjoitus
- 21.00 Iltapala Eppula Buffet hotellilla

lauantai 20.10.

- 7.15 aamulenkki
- 7.45 aamiainen Eppula Buffet
- 8.30 Lajiluento/pj+aj, kj, ottelut, pituus, korkeus
- 9.15 Lajiluento/moukari, 3-l, kuula+kiekko, seiväs, keihäs
- 10 harjoitus
- 12 lounas Lajiluentopaikat(la aamu): 8.30/9.15
- 13.30 Yleisluento/AK Veto+Kunto pituus/3-l hyppyri
- 15 harjoitus ottelut/keihäs Kokoushuone
- 17 päivällinen kj/moukari Olympia
- 19.30 harjoitus pj+aj/kuula+kiekko Veto+Kunto
- 21.00 iltapala korkeus/seiväs 1-pesä
- 22.30 hiljaisuus

sunnuntai 21.10.

- 7.15 aamulenkki
- 7.45 aamiainen Lajiryhmäluentopaikat:8.30/9.15
- 8.30 Lajiryhmäluennot/Kj+kävely, pj+aidat Kj+kävely/hypyt 1-pesä
- 9.15 Lajiryhmäluennot/heitot, hypyt, ottelut Pj+aidat/heitot Veto+Kunto
- 10 harjoitus ottelut kokoushuone
- 12 lounas ja huoneiden luovutus
- 13 Yleisluento / Veto+ Kunto
- 14-16 harjoitus /Kiertoharjoitus eri rasteilla
- 15 min + 5' vaihtoon
- verryttely 15' ohjelmoitu (ensimmäisellä rastilla)
- kj+käv aitakävelyt + aitajuoksu 15' + 5' Kari, Antti ja Olga
- hiekkatekonurmi
- pj+aj loikat + hyppelyt 15' + 5' Sanna-Kaisa, Anita ja Petteri
- voitelukoppi
- hypyt lajinom. lihaskestäv + MI 15' + 5' Petri, Jouni ja Niina
- juoksusuora kankaalla
- heitot kahvakuula 15' + 5' Tomi, Kari ja Jarmo
- nurmikenttä Knehallin edessä
- verryttely 15' ohjelmoitu (viimeisellä rastilla)