Kontun leiri 5-11.7.2021

Ap treenit klo 9.30, ip 15.00

Ma ap pk rahv 1.20 (TT 4-5\*8’ sis vedot 4\*2\*15s )

kylmät+kohd+ 10\*1 +amm 8\*5lk pahviin

ip. Pk juoksu 60’ (koordinaatiot)

Ti ap Sauvajuoksu vk 45’-1h + verkat

kylmät, kohd + 8\*5lk

ip. palauttava rhp/v 1 h

Ke ap pk rhv 1.30h (SL 5\*6’)

kylmät+ kohd+ 5\*1+ amm 8\*5lk

ip. pk pk-j 45’-1h + liikkuvuus

To ap perusammuntatesti 20+20, viestit/kisailut

perusvoimaharjoitus

ip. ammunta luento (mediakeskus)

Pe ap pk rhv 1.30-1.45 amm 8\*5lk

ip. pk -j 20’ + pelit

La ap Rhv intervalli 5\*5’ anak (ahveninen)

ip. kylmät+ kohdistus+ 10\*1 +

palauttava sk/pyörä 1h

Su ap Vaellus 3-4h (kolin polku)

ip. kehonhuolto (kotona)

Varustus:

Juomapullo, rullahiihto varustus vapaa (ja pertsa), muista kypärä!, juoksu kamppeet, ase + n. 500 panosta, foamroller, sadevaatteet, uimapuku jne… ja positiivista mieltä ja kroppa täynnä energiaa :)