

**HOLLOLAN
URHEILIJAT-46
AMPUMAHIIHTO**

SUUNNITELMA

TOUKO - KESÄKUU

2010

HOLLOLAN URHEILIJAT-46 AMPUMAHIIHTO

■ Sisällys

- Kuukausiohjelmat sekä niiden harjoitukset ja vetäjät
Touko- ja kesäkuulle 2010
(kesä- , heinäkuussa julkaistaan syksyn ohjelma)

■ SEURAN AH-HARJOITUKSET

- Seuran harjoitukset touko- ja kesäkuussa tiistaisin hälvälän ampumahiihtoradalla klo 18 -19.15 välisenä aikana.
- Harjoitukset ovat ohjattuja tapahtumia.
- Ohjelmassa harjoitusten ajankohdat ja aiheet kuukausittain.
- Ohjaajat ja valmentajat :
 - Juha Tuominen 0405171074
 - Ossi Salokannel
 - Petri Tuominen
 - ... sekä jaoston ampumahiihtoväki

HOLLOLAN URHEILIJAT -46

■ TOUKOKUU

- Tavoite :
- Ammunnan perustaitojen opettelu.
 - Oikean liipaisun sekä ampuma-asennon opettaminen
- Oheisharjoittelun aiheena nopeus ja taito
- Harjoitukset :

11.5	18.5	25.5							
Harj. Hlä	Harj. Hlä	Harj. Hlä							
1.	2.	1.							
Juha Tuo	Ossi Sal	Juha Tuo							

HOLLOLAN URHEILIJAT-46

HARJOITUS 1 (H1).

- Alkuverryttely 1.5 km juoksu + kävely , venyttely jalat
- Liipaisin harjoittelu 5 min tyhjällä aseella, puristavan liipaisun opettelu
- Kohdistus
- Kouluammunta 20 ls ma + 10 ls ma (tulos) , patruuna kerrallaan
- Sukkulaviesti pareittain , pujottelukepit

HARJOITUS 2 (H2).

- Alkuverryttely 1.5 km juoksu + kävely, venyttely jalat / keskivartalo
- Liipaisin harjoittelu 5 min tyhjällä aseella , puristavan liipaisun opettelu
- Kohdistus
- Kouluammunta 20 ls ma + 10 ls ma (tulos), patruuna kerrallaan
- Lopuksi pariviestikilpailu 3 x 150 – 200 m ammunta 2 x ma varapatruunat. Sakot kiertäen.

HOLLOLAN URHEILIJAT-46

■ KESÄKUU

- Tavoite :
- Ammunnan perustaitojen opettaminen sekä harjoittaminen
 - Oikean liipaisun opettaminen ja harjoittaminen sekä ampumapaikalla toimiminen.
- Oheisharjoittelussa jatketaan nopeus- ja taito-ominaisuuksien kehittämistä
- Kimmoharjoittelun opettelu
- Harjoitukset :

1.6	8.6	15.6	22.6	29.6				
Harj. Hlä	Harj. Hlä	Harj. Hlä	Harj. Hlä	Harj. Hlä				
H1.	H2.	H1.	H3.	H2.				
Juha Tuo	Ossi Sal	Ossi Sal	Juha Tuo	Juha Tuo				

HOLLOLAN URHEILIJAT-46

HARJOITUS 1. JA 2. KUIN EDELLÄ

HARJOITUS 3 (H3).

- Alkuverryttely ja loppuverryttely 1.5 km juoksu + kävely
- Kohdistus
- Lihaskunto sekä hyppyt ja loikat
 - vatsalihas 10 x
 - 3 x 8 hyppyä aidat – ammunta (viisi täpläinen pahvi)
 - etunojapunnerrus 15 x
 - kinkkaus neliö, molemmat jalat (staattinen pito) – ammunta
 - selkälihas 10 x
 - viisi loikka, viimeinen loikka tasajalalle – ammunta

Lopuksi jalkapallo 2 x 5 / 10 min

- ammunta 2 x 5 ls pelti

HOLLOLAN URHEILIJAT-46

- HEINÄKUU
- KESÄLOMAKUUKAUSI
 - EI JOHDETTUJA HARJOITUKSIA

HOLLOLAN URHEILIJAT-46

■ Kilpailut

- Piirikunnalliset ampumajuoksut piirin kalenterin mukaan
- Seuran ampumajuoksun mest.kilpailut syksyllä 2010
- Seuran omat kansalliset ampumajuoksut 2010
- ... sekä kansalliset ampumajuoksut liiton kilpailukalenterin mukaan.