

HEINÄKUUN YHTEISHARJOITUKSET

Urheilijat kohdistavat aseensa ja suorittavat lämmittelyt siten, että yhteisharjoitukset alkavat klo 18.30-45.

Ti 30.6. Intervalli viesti

- pareittain (suunnilleen saman tasoiset ampujat) kisaillaan keskenään kumpi ampuu enemmän osumia.
- Toinen pari juoksee spurtin (niin nopeasti kuin mahdollista) tämän ajan kilpapari ampuu YKSITTÄIN ladaten pelti tauluun mahdollisimman monta laukausta. Kun pari saapuu matolle ampuja vaihtuu välittömästi laukauksen lähdettyä. Itse viritetään taulut kun saavutaan ampumapaikalle.
- 5min x 3 hyvällä palauttelu tauolla

To 2.7. Ampumajuoksuharjoitus

- PK vauhtinen kierros jossa sykkeen nosto ennen ampumapaikalle saapumista.
- 2x 4 lipasta

Ti 7.7. Parisprintti (5x800m (400m))

- pareittain niin että toinen urheilija juoksee kierroksen ja ampuu 5ls sarjan (+varat), jonka jälkeen suoraan vaihto.
- ammunta varapanoksilla
- Nuoremmille 400m matka

To 9.7. Ampumapaikkatoimintaharjoitus

- Osa 1: 2x10ls yksilaukaus kerrallaan nousten ylös pelti tauluun. M+P (makuu ampujilla makuu)
- - HOX! Pystyampujat jättää **yhden tyhjän pahvi taulun** johon ammutaan pystylaukaukset
- Osa 2: 2x20ls lippaalta varapanoksilla pelti tauluun ("nolla ammunnat")

Ti 14.7. Yhteislähtö 5x800m (400) sakkokierroksella

- nuorille 400m matka

To 16.7. Parisprintti lyhytmatka (100m)

- Pareittain niin että toinen urheilija juoksee kierroksen ja ampuu 5ls sarjan (+varat), jonka jälkeen suoraan vaihto.
- ammunta varapanoksilla

Ti 21.7. Pika kisa 3x800m + sakkorinki

To 23.7. Juhaniin kuntopiiritreeni

- kuntopiiri ampumamatoilla yhdistettynä ammuntaan

Ti 28.7. Parisprintti (5x800m (400m))

- pareittain niin että toinen urheilija juoksee kierroksen ja ampuu 5ls sarjan (+varat), jonka jälkeen suoraan vaihto.
- ammunta varapanoksilla
- Nuoremmille 400m matka

To 30.7. Ampumajuoksutreeni

- VK/PK juoksu 800m (400m) jonka jälkeen 4x ammunta ja jokaisen ammunta sarjan välissä lyhyt "sykkeen nosto" telineiden ympäri.
- 3-5kpl