# *LÄGERPROGRAM 7-TUSAN FRIIDROTT ( Utkast till GGT 26.9.2022)*

## *Mentis teamet jobbar under hela helgen*

## *TORSDAG 20.10.2022*

*SFI har Petra och en del av läger tränarna finns på plats från läger ledningens* ***sida från torsdag. SFI påminner om att detta extra dygn är självfinansierat (72€ / person OBS innehåller KVÄLLSBIT/ILTAPALA)***

***TRÄNING (Egen träning eller med din egen grengrupp om det finns program)***

| | | | |
|---|---|---|---|
| **15.00** | *MÅNGKAMP* | *Löpteknik / snabbhet* | *HALLEN* |

***16:30-18:00 MIDDAG***

***TRÄNING***

- *MEDEL/LÅNG - Egen uppvärmning ute + intervaller 2x5x200m inomhus från kl 19.00*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| - | 19:00 | SPJUT | Kastmix, | KASTPLATSEN +2.kenttä |
| - | 19:00 | SLÄGGA | Kastträning | KASTPLATSEN |
| - | 19:30 | KULA | Teknikträning | KASTPLATSEN |
| - | 19.00 | DISKUS | egen träning | KASTPLATSEN |
| - | 19.00 | HÖJD | tillgänglig för träning eller träningsdiskussioner | |
| - | 19.30 | MÅNGKAMP | Spjutteknik / mängdintervaller | KASTPLATSEN/HALLEN |

**21:00-21:30 KVÄLLSMÅL**

## *FREDAG 21.10.2021*

**07:00-09:00 MORGONMÅL**

***TRÄNING***

- *MEDEL/LÅNG Egen lugn GU-löplänk på förmiddagen*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| - | 10:00 | SPJUT | Morgonjumppa, | PUTKIN |
| - | 10:00 | SLÄGGA | Lätt cirkelträning, (rörlighet, core) | 2. Kenttä |
| - | 10:00 | KULA | Morgonjumppa med spjutkastarna | PUTKIN |
| - | 10:00 | DISKUS | Morgonjumppa med spjutkastarna | PUTKIN |
| - | 9.30 | MÅNGKAMP | Höjdteknik | HÖJDPLATSEN |

***11:00-13:00 LUNCH***

***TRÄNING***

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| - | 14.30 | *SPRINT LÅNG* | ***Möjlighet till laktatmätning TEST ( nivåtesti 3x3x300m)*** *om det finns intresserade. Anmälan* ***Whatsapp Petra 040-7234777 senast 12.10****!* | *HALLEN* |
| - | 14:30 | SPJUT | Löp & Hopp | UTE |
| - | 14:30 | KULA | Konditionsbollskast | 2-Kenttä |
| - | 14:30 | DISKUS | Konditionsbollskast med Kulgänget | 2.kenttä |
| - | 14.30 | HÖJD | Tillgänglig för träning eller träningsdiskussioner | |
| - | 14.30 | MÅNGKAMP | Kulteknik | KASTPLATSEN |

Svenska Finlands Idrottsförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

sfi.idrott.fi
#idrottfi

Sportchef Petra Stenman
petra.stenman@idrottfi
+358407234777

***LÄGRET BÖRJAR FÖR DE FLESTA!***

***16:30-18:00 INKVARTERING OCH MAT***
***Inkvartering sker vid receptionen i Kuortanehallen***

***18.15- 18.45 LÄGERÖPPNING och PREMIERINGAR Hotellet 2 vån***

***19.00-21.00 TRÄNING alla grengrupper***

| | | | |
|---|---|---|---|
| - | SPRINT Y | Koordinationer med motstånd och utan/ submaks snh 60m | PUTKIN |
| - | BANVARVET | Kom igång träning - gemensam uppvärmning | PUTKIN |
| - | KORT HÄCK | Rörlighet/löpning | 1.kenttä/PUTKIN |
| - | MEDEL/LÅNG | Löpcirkelträning inne i Kuortanehallen . Egen jogg ute först, start kl 19.30. | 2.Kenttä |
| - | HÖJD | Tester TESPA / lättare teknikpass | HÖJDPLATSEN |
| - | STAV | Teknik | STAVPLATSEN |
| - | LÄNGD/TRESTEG | Accel /Koordinationer komb med styrkeövningar | RAKAN/GROPEN/STYRKA Kehikko |
| - | KULA/DISKUS | Styrketräning i Kuortanehallen | PUNTTI/HALLEN |
| - | SLÄGGA | Tester, (kulkast, hopp, 20mfl) | PUTKIN /GROPEN |
| - | SPJUT | Styrka, Volleybollhallen | VOLLEYBOLLHALLEN |
| - | MÅNGKAMP | Återhämtande träning | UTE/ HALLEN |
| - | PREHAB | Träff i Core rummet på 2.a våningen i hallen, ovanför styrkehörnan | CORE TILA |

***21:00-21:30 Iltapala / Late Snack***

## ***LÖRDAG 22.10.2022***

**MORGONLÄNK**

*7.00 Morgonlänk, medel/lång. Samling vid simhallen.*

***07:00-09:00 MORGONMÅL***

***8.45 MENTAL TRÄNING SAMLING***

***Idrottare och Tränare - Vad är mental träning och varför behövs mental träning? Hotellet 2 vån***

***TRÄNING 10.00 - 11.30***

| | | | |
|---|---|---|---|
| - | SPRINT | Lätt snabbbhetsuth 150m | BANAN |
| - | KORT HÄCK | Grenstyrka | 2-kenttä / BANAN |
| - | BANVARVET | Snabbhetsuth 150m | BANAN |
| - | LÅNG HÄCK | Häcklöpning 60m / 4 steg | PUTKIN 2 banor |
| - | LÄNGD/TRESTEG | Teknikbetonad hoppstyrka och delövningar | GROPEN |
| - | MEDEL/LÅNG | FU-intervaller 7-10x900m/1min ute på åsen. Samling kl 10.00 bredvid tennisplanerna, egen jogg innan dess. | UTE |
| - | HÖJD | Teknikträning | HÖJDPLATSEN |
| - | STAV | Teknikträning | STAVPLATSEN |
| - | KULA/DISKUS | Teknikträning | KASTPLATSEN |
| - | SLÄGGA | Kastträning | KASTPLATSEN |
| - | 10:00 SPJUT | Morgonjumppa + Kastmix 2, Kenttä 2 => OBS! Korgbollsställningarna behövs! | |
| - | 9.30 MÅNGKAMP | Häckteknik | PUTKIN 2 banor |
| - | PREHAB | Core rummet | CORE TILA |

Svenska Finlands Idrottsförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

sfi.idrott.fi
#idrottfi

Sportchef Petra Stenman
petra.stenman@idrottfi
+358407234777

***11:00-13:00 LUNCH***

***13.00- 14.00 OBLIGATORISK VILA för idrottarna LÄS om vikten av SÖMN HÄR***

***14.15-15.15 FÖRELÄSNING OM FÖREBYGGANDE AV ÄTSTÖRNINGAR INOM IDROTTEN***

| | | |
|---|---|---|
| | ***IDROTTARE*** | ***Hotellet 2 vån.*** |
| | ***TRÄNARE*** | ***KUNTO/VETO*** |

***TRÄNING 15.30-17.30***

| | | | |
|---|---|---|---|
| - | *SPRINT* | *Häckar / Rörlighet / Medboll / Baklår, höft styrka* | *1. kenttä (höjd)* |
| - | *BANVARVET* | *Mängdintervaller ute, träff vid simhallen* ***uppvärmda kl 16.15*** *UTE* | |
| | | *300-400-500-600-700-600-500-400-300 (4700 m)/ 65 % / 2 min* | |
| - | *KORT HÄCK* | *Häckteknik* | *RAKAN 3 banor* |
| - | *LÄNGD/TRESTEG* | *Styrka* | *Volleybollhallen* |
| - | *MEDEL/LÅNG* | *Egen lugn GU-länk/ bålstyrka inne start kl 16.30* | *2.kenttä ( mitten planen)* |
| - | *HÖJD* | *Tester i sandgropen + sprint.* | *GROPEN/RAKAN* |
| | | *Fysträning ca 1 h: Fotstyrka, bålstyrka* | |
| - | *STAV* | *Styrka* | PUNTTI /Hallen |
| - | *SLÄGGA* | *Stryka (tester i styrkesalen)* | *PUNTTI/Hallen* |
| - | 15:30 SPJUT | Axel/Core | BOLLHALLEN |
| - | *KULA/DISKUS* | Löpning & Hopp (Ute om väder) | UTE |
| - | MÅNGKAMP | Föreläsning - hur förbereda sig för en mångkampstävling | Hotellet 2.vån |
| - | PREHAB | SIMHALLEN 15.30 | |

***16:30-19:00 MIDDAG***

***18.30 TRÄNING / FÖRELÄSNING / DISKUSSION***

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| - | *19.00* | *MEDEL /LÅNG* | *Gemensam diskussion* | *VETO* |
| - | *19.00* | *KORT HÄCK* | *spel på innerplan + mängdint med häckar* | *2-kenttä + RAKAN 100m* |
| - | 19:00 | SPJUT | Gymnastik | BROTTARHALLEN |
| - | 19:00 | KULA / DISKUS | Bålstyrketräning Kuortanehallen | 1-kenttä |
| - | 19.00 | MÅNGKAMP | Överkroppsträning/muskelkondis | 2-kenttä |

***20.00 MÖJLIGHET TILL GEMENSAM; STRETCH & AVSLAPPNING med PREHAB*** ***INNERPLANEN***
*ALLA DELTAR SOM HAR MÖJLIGHET*

***21:00-21:30 KVÄLLSMÅL***

Svenska Finlands Idrottsförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

sfi.idrott.fi
#idrottfi

Sportchef Petra Stenman
petra.stenman@idrottfi
+358407234777

## *SÖNDAG 23.10.2022*

**MORGONLÄNK**

***07:00-09:00 MORGONMÅL***

***8.30-9.15*** **GEMENSAM FÖRELÄSNING TRÄNINGSPLANERING OCH UPPFÖLJNING I ETT NÖTSKAL**
***+ info om kommande träning*** **Hotellen 2.vån**

***TRÄNING 9.30 -11.30 GEMENSAM GRUNDTRÄNING UTE OCH INNE***

| | | | |
|---|---|---|---|
| - | *1. KAST* | *20 min + 5 min byte* | *Cirkel ? Med boll? Rulla däck?* |
| - | *2. HOPP* | *20 min + 5 min byte* | *Back hoppning* |
| - | *3. LÅNG SPRINT/ HÄCK* | *20 min + 5 min byte* | *tekn uth? häck?* |
| - | *4. KORT SPRINT/KORT HÄCK* | *20 min + 5 min byte* | *Anttis ketteryys rata* |
| - | *5. UTHÅLLIGHET* | *20 min + 5 min byte* | *Intervaller upp/ner, 4-5x300m.* |

*Grupperna*

1. *KAST*
2. *HOPP*
3. *LÅNG SPRINT/HÄCK*
4. *KORT SPRINT/KORT HÄCK*
5. *UTHÅLLIGHET / MÅNGKAMP*

***11:00-13:00 LUNCH***

***HEMFÄRD***

***KÖR FÖRSIKTIGT!***

Svenska Finlands Idrottsförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

sfi.idrott.fi
#idrottfi

Sportchef Petra Stenman
petra.stenman@idrottfi
+358407234777