



LÄGERPROGRAM 7-TUSAN FRIIDROTT OKTOBER 2024

TORS DAG 24.10

SFI har en del av lägertränarna på plats från och med torsdag och det är möjligt att träna på eget initiativ.

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

16:30-18:00 MIDDAG

TRÄNING Kväll

- | | | |
|---------------|-------------------|----------------|
| - SLÄGGA | Kastträning | Inne |
| - 19:00 SPJUT | Kastmix + test, | Kuortanehallen |
| - MÅNGKAMP | Egen lätt träning | |

21:00-21:30 KVÄLLSMÅL

FREDAG 25.10

7:00-9:00 MORGONMÅL

TRÄNING 10.00-12.00

- | | | |
|------------|--------------------|----------------------------|
| - SLÄGGA | Kastträning | Inne |
| - SPJUT | Morgonjumppa, | Lähitapiola hallen (matta) |
| - MÅNGKAMP | Löpteknik/snabbhet | Kuortanehallen/RAKAN |

11:00-13:00 LUNCH

TRÄNING 14:30 - 16:30

- | | | |
|------------|--------------|-------------|
| - SLÄGGA | Egen Träning | |
| - SPJUT | Löp & hopp | UTE |
| - MÅNGKAMP | Kulteknik | Kastplatsen |

FREDAG 25.10

LÄGRET BÖRJAR FÖR DE FLESTA!

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

18.15- 18.45 LÄGERÖPPNING/PREMIERINGAR av SFI-rekordhållare och Diplomtränare Hotellet 2 vån

19.00-21.00 TRÄNING alla grengrupper





- SPRINT yngre Gemensam uppvärmning + 4*80m 80% + 4*60m 65% RAKAN
- SPRINT äldre Submaks löpning 4 x 100m, 2 x 3 x 60m, 2 x 80 m RAKAN
- 400/400h Träff vid soffan i hotellet aula genast efter lägeröppning RAKAN
Gemensam uppvärmning + koordinationer / häckdriller +
8-10 *60 m/ 85 % (löst men hårt)
- KORT HÄCK Submaks löpning på rakan: Gemensam träning med sprint yngre eller äldre (välj själv
grupp) RAKAN
- MEDEL/LÅNG Samling i Hallen uppe på läktaren UTE
Löp ute 30min + snabbhet(spikskor) - hopp - styrka + jogg
- HÖJD Tester i TESPÄ (SJ,CM och reaktivitetshopp) TESPA+HOPPGROP
+ sandlådan stående läng och flygande 5-steg
- STAV teknik med kortare ansats STAVPLATSEN
- LÅNGD/TRESTEG: Accel + löpteknik,ansatser HOPPGROPEN
- KULA/DISKUS Tester: kulkast, hopp KASTPLATS
- SLÄGGA Tester: kulkast, hopp:(1-jämfota, 3-jämfota, 5-steg) KASTPLATS
- SPJUT M&M WOD + ev. tester BROTTARHALLEN
- MÅNGKAMP Höjdteknik HOPP/HÖJD
- PREHAB Samling och genomgång/träning i CORE utrymmet/ Kuortanehallen 2.våningen

21:00-21:30

Illtapala / Late Snack

LÖRDAG 26.10

MORGONLÄNK

7:00-9:00 MORGONMÅL

8.30 UTBILDNING ELITTRÄNARE + FÖRELÄSNING FÖR GRENGRUPPEN

OBS! Möjlighet för alla lägregrets tränare och idrottare att delta i föreläsningarna!

- MÅNGKAMP Ajatuksia moniottelijan kokonaisvaltaisesta valmentautumisesta Hotellet 2.vån
- SPRINT Kort häck teknik Veto
Stefan Tallqvist
- MEDEL/LÅNG Träningen planering på lång sikt och på dagsnivå (ca 17 år till vuxen ålder) Hyppyri
Tom Andtbacka
- KULA/DISKUS Grenanalys i kula/diskus Kunto
Robert Häggblom

TRÄNING 10.00 - 11.30

- SPRINT yngre Lätt snabbhetsuth i backe (om vädret är bra) UTE
3*(80m + 100m + 120m) / 2min (gångpaus) / 5min
- SPRINT äldre Koordinationsuthållighet RAKAN
- 400/400h Konditionscirkel 2.KENTTÄ /HALLEN
Lätt uppvärmda 10.15: Koordinationer med vikt + cirkelträning 2*10-12 övningar / 45 sek
arbete / 30 sek paus - avsluta med 3-5 stegringslopp
- KORT HÄCK GRENSTYRKA ute eller inne (Leif Björkgren)
- MEDEL/LÅNG Gemensam uppvärmning med start från hotellet kl. 10 UTE





- HÖJD koordinationer & plyos + backlöpning (2x5x20-40s beroende på ålder och löpsträcka/ joggpaus / veckans effektiva Hoppbaserad träning
- STAV teknik med längre ansats STAVPLATSEN
- LÄNGD/TRESTEG:5-steg (test)/hoppstyrka UTE/INNE
börjar i hallen med test, men kan också delvis vara ute om bra väder (backhopp + övriga mängdhopp etc)
- KULA/DISKUS teknikträning KASTPLATSEN
- SLÄGGA Kastträning KASTPLATSEN
- SPJUT Morgonjumppa BROTTARHALLEN
- MÅNGKAMP Häckteknik+ häckdriller RAKAN
- PREHAB Core rummet HALLEN 2.vån

11:00-13:00 LUNCH

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

PSYKISK HÄLSA INOM IDROTTEN föreläsning för tränarna

Henrietta Nieminen

Hotellet 2.vån (1/3)

14.00-15.00 FÖRELÄSNING/UNDERVISNING

TRÄNARNA: Utdelning av Mentisboken och instruktioner för användning

Hotellet 2.vån (1/3)

IDROTTARNA: Utdelning av Mentinsboken och instruktioner för användning av boken

Hotellet 2.vån(2/3)

TRÄNING 15.30-17.30

- SPRINT yngre Medicinboll / Hopp / Bålstabilitet / Höft o. Baklår 2.KENTTÄ/HALLEN
- SPRINT äldre Muskelkond och styrka CROSSFIT området
- 400/400h: snabbhetsuth : HALLEN
Lätt uppvärmda 16.00 + gemensamma koordinationer
5*200 / 80 % / 2 min / 6 min + 5*150 / 80 % / 2 min
- KORT HÄCK Senare träning kl 18.00→ gå och ät redan kl 1630!
- MEDEL/LÅNG Löp ute 30min, start från hallen kl. 16 + Bålstyrka inne UTE
- HÖJD
- STAV skivstångsteknik/iso styrka/lätt löpning LÄHITAPIOLA HALLEN
- LÄNGD/TRESTEG: metabolisk; kroppsövningar + lätta intervaller etc. UTE/INNE
Möjligen delvis ute om bra väder.
- KULA/DISKUS Löpning & hopp (ute om vädret tillåter) UTE
- SLÄGGA Styrka (tester: Knäböj, Frivändning) GYMMET I HALLEN
- SPJUT Gymnastik BROTTARHALLEN
- MÅNGKAMP Spjut teknik KASTPLATSEN
- PREHAB ~~Vattenträning~~ SIMHALLEN
Ersätts av ett aerobt pass tex på cykel eller annan maskin

16:30-19:00 MIDDAG

19.00 GRENGRUPPSVISA SAMLINGAR ELLER TRÄNING

- KORT HÄCK 18.00 Häcklöpning på rakan (rörlighet+ häckdriller) Petra+Stefan RAKAN
- MEDEL/LÅNG Grengruppsamling kl 19.00 HYPPIRI
- HÖJD Kort föreläsning och diskussion om träningsupplägg och målsättningar Hotellet 2 vån
- STAV Gymnastik BROTTARHALLEN





- LÄNGD/TRESTEG: bollhallen klo 20 (gemensam stretch/avslappning)
- KULA/DISKUS bollspel med spjutkastarna? & gemensam stretch
- SLÄGGA bollhallen klo 20 (gemensam stretch/avslappning)
- SPJUT grensgruppsamling/bollspel
- MÅNGKAMP medicinbollskastning och mellangärdesträning
- PREHAB Brottningshallen kl 20

BROTTARHALLEN
2.KENTTÄ/HALLEN
BROTTARHALLEN
2.KENTTÄ/HALLE
3.KENTTÄ

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

BROTTARHALLEN

21:00-21:30 KVÄLLSMÅL

SÖNDAG 27.10

MORGONLÄNK

07:00-09:00 MORGONMÅL

8.30 GRENGRUPPSVISA SAMLINGAR?
TRÄNARFORTBILDNING

TRÄNING 10.00 - 11.30

- SPRINT yngre Gemensam uppvärmning (häckar + rörlighet) INNE/UTE
Mängdintervall 2*6*200m / 90s / 4min
- SPRINT äldre 2 x 3 x 100m, 4 x 200m, delvis i lätt motlut UTE
- 400/400h Mängdintervall UTE
- KORT HÄCK Lätt uppvärmda 10.15 vid spånbanan
2*4 (5) *500 m (4 km) / 2 min / 5 min
- KORT HÄCK Träning med Anna (yngre):
Gemensam uppvärmning (häckar + rörlighet) INNE/UTE
Mängdintervall 2*6*200m / 90s / 4min
Äldre idrottarna kan köra med Lasse
- Sprint äldre eller yngre utomhus (välj fritt grupp)
- MEDEL/LÅNG Långlänk, start kl 9.30 Från hotellet
- HÖJD Hoppstyrka/Bålstyrka HALLEN
- STAV fiilishoppning+core INNE
- LÄNGD/TRESTEG Styrka GYMMET/HALLEN
- KULA/DISKUS Styrketräning GYMMET/BROTTARSALEN
- SLÄGGA Kastträning INNE
- SPJUT Kastträning KASTPLATSEN
- MÅNGKAMP 800/1000m löpning HALLEN
- PREHAB Aerob träning UTE/INNE

11:00-13:00 LUNCH

HEMFÄRD

KÖR FÖRSIKTIGT!





GRENGRUPPSTEAM PÅ OKTOBERLÄGRET:

Sprint/häck

Lasse Fagerholm, Anna Hjulfors (kort sprint)
Stefan Lithén, Mikael Söderman (lång sprint och lång häck)
Anna+Leif+Stefan+Petra (kort häck)

Medel-/långdistans

Ville Borgmästars

Hopp/mångkamp

Albin Lundberg (stav)
Johan Meriluoto (tresteg)
Simon Sundsten (längd),
Jan Bäck (höjd)
Mika Vakkuri (mångkamp)

Kast

Joachim Koivu och Inga Linna-Koivu (slägga)
Mikaela Ingberg, Martin Grandell (spjut)
Conny Karlsson, Robert Häggblom, Frantz Kruger (kula och diskus)

Massör

Jenni Innilä

Rehabträning

Elias Ylöstalo

Mental träning

Anna Nordmyr, Anki Brandtberg, Eva-Maria Strömsholm

Allmänt

Petra Stenman, Mikael Nordman

