



# SYKSYN VAHVIN VIIKONLOPPU 21.-23.9.2018

## Oikeanlainen voiman hankinta on tärkeä osa jokaisen urheilulajin harjoittelussa!

Paranna nostotaitoasi, opi tehokkaat ja turvalliset suoritukset.

## KENELLE VOIMAHARJOITTELELEIRI ON TARKOITETTU?

- Aloittelijasta mestariin, oppimaan uutta ja hakemaan lisää nostotaitoa
- Lajitautustalla ei merkitystä, voima ja taito parantavat suorituksia aina
- Kun haluat parantaa nostotaitoasi ja saada käytännön työkaluja mukaasi voimaharjoitteluun.

Vetäjänä voimavalmentajat  
**Jyrki Kononen ja Mari Paananen.**

**Tutustu ohjelmaan kääntöpuolella!**

## NETTI-ILMOITTAUTUMISET

[www.tanhuvaara.fi](http://www.tanhuvaara.fi)

Paikka kuudelletoista nopeimmalle.

## LEIRIN HINTA (pe-su)

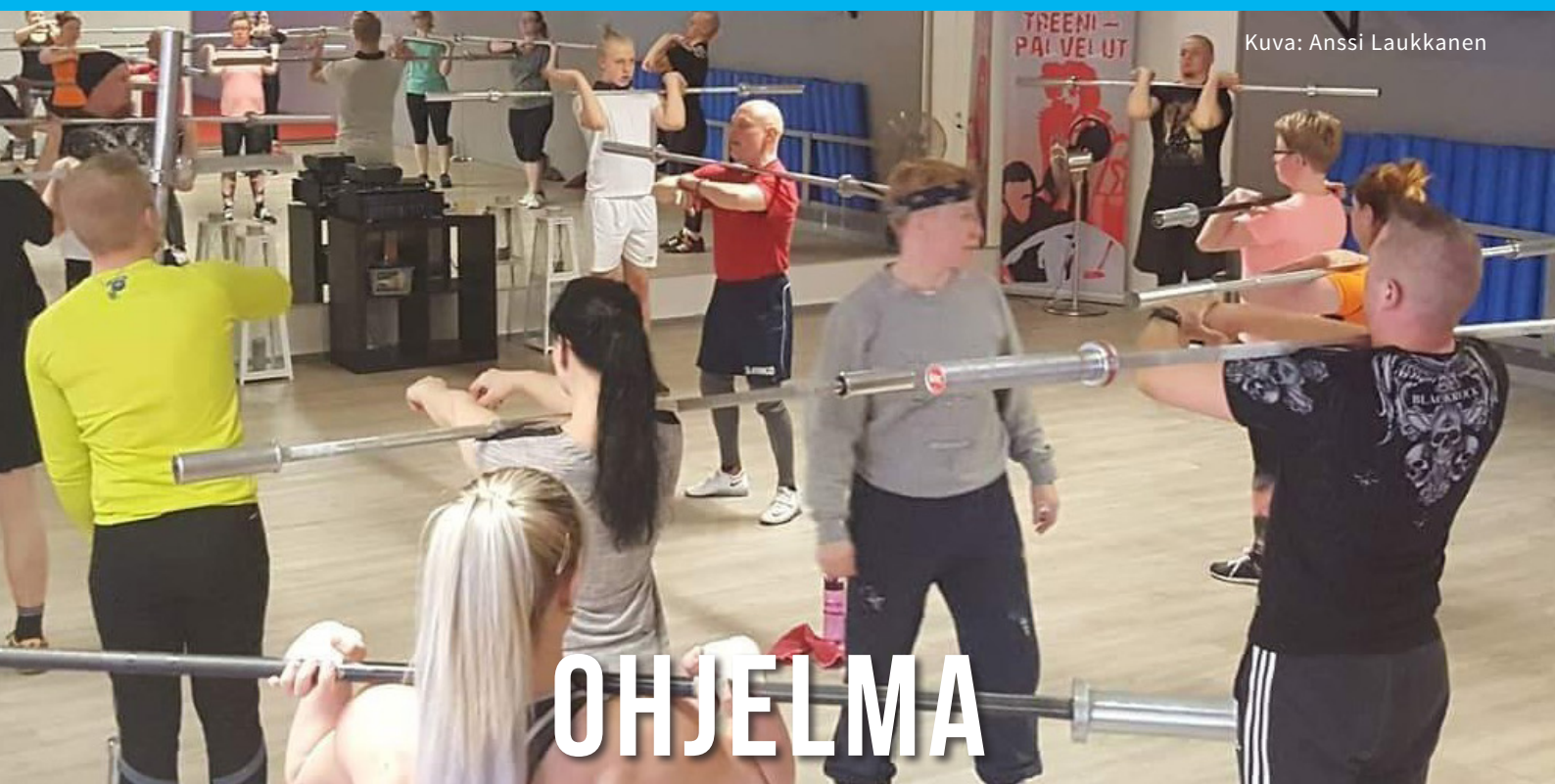
**195 €/hlö** 1hh lisä 25 €/vrk

Hinta sisältää leirivalmennuksen, luentomateriaalit, malliohjelmat, tilat ja välineet. Majoitus 2 - 3 hh täysihoidolla.



Kuva:  
Pekka  
Paljakka

**OPI OIKEA TEKNIikka**



## PERJANTAI 21.9.2018

- Klo 17.00 Päivällinen
- Klo 18.00 - 18.45 Leirin avaus, leiriohjelma, leiriläisten tavoitteet
- Klo 19.00 - 20.30 **Nostoharjoitus 1.** Kyykyt: Voimaharjoittelun peruskivi. Kuinka saan kyykkyyhin lisää kiloja?  
- Treeni + Tietoisku: Paras treeniohjelma.  
Palaute päivän harjoitteista, keskustelut, kysymykset
- Klo 21.00 Iltapala

## LAUANTAI 22.9.2018

- Klo 7.00 Aamupala
- Klo 9.00 - 9.45 Luento: Tehokas harjoittelu. Tehokkaimmat liikkeet, Harjoituskerta, -viikko, -kuukausi, jakso
- Klo 10.00 - 11.15 **Nostoharjoitus 2.** Tempaus, tempausveto. Kuinka opin vaikean taidon?
- Klo 11.30 Lounas
- Klo 13.00 - 13.45 Luento: Harjoittele oikeita asioita oikeaan aikaan niin kehityt
- Klo 14.00 - 15.00 **Nostoharjoitus 3.** Rinnalleveto, työntö veto, ylöstyöntö. Rytmi ratkaisee
- Klo 15.00 - 15.30 Tauko ja tietoisku: Syö ja treena oikein, kaikki mitä tarvitsee tietää treenaamisesta ja ravinnosta
- Klo 15.30 - 16.30 **Nostoharjoitus 4.** Henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan treenaaminen: Tekniikka vastaan voima?
- Klo 17.00 Päivällinen
- Klo 19.00 - 20.00 **Nostoharjoitus 5.** Apuliikkeet, kuntouttavat harjoitteet, liikkuvuus, treenidemot
- Klo 20.00 - 20.30 Keskustelu, sunnuntain tavoitteet, palaute päivän treeneistä
- Klo 21.00 Iltapala

## SUNNUNTAI 23.9.2018

- Klo 7.00 Aamupala
- Klo 09.00 - 09:45 Luento: Tieto on voimaa, voimaharjoittelun lainalaisuudet
- Klo 10.00 - 11.30 **Viimeistelyharjoitus**, henkilökohtaisten nosto- ja voimatavoitteiden kirkastaminen.  
Demot ja keskustelut raudan äärellä.
- Klo 11.30 Lounas
- Klo 12.30 Leirin päätös



RENTOUDU SPASSA