



**PITKÄ
VIIKONLOPPU
AMMUNNAN JA
YHDESSÄOLON
MERKEISSÄ**

LEPPA.FI PÄÄSIÄISLEIRI 29.3.-1.4.2018

Leppa.fi pääsiäisleiri on tarkoitettu kutsutuille ja heidän perheenjäsenilleen sekä ystäville iästä riippumatta. Leirillä on mahdollista ampua pienoiskivääreillä ja vapaapistoolleilla 50 m:n elektronisiin laitteisiin tai valmistautua ilma-aseiden SM-kilpailuihin.

Leirille otetaan vain rajoitettu määrä urheilijoita, jotta pystymme takaamaan kaikkien käyttöön elektroniset taulut jatkuvasti. Puolet harjoitteista on mahdollista ampua 50 metriin ja puolet 10 metriin. Valmentajien ja muiden perheenjäsenten määrää ei ole rajoitettu. Leirillä valmistaudutaan oman ohjelman mukaisesti tulevaan ruutiasekauteen.

OHJELMA

TORSTAI 29.3

-16.00	Saapuminen majoittuminen
17.00-19.00	Päivällinen
17.30	Leirin avaus: Monitoimihalli
17.45-19.30	Ampumaharjoitus 1
17.45-19.30	Vapaa kuntosaliharjoittelu
19.45-21.00	Palauttava uinti ja sauna
21.00-21.45	Iltapala

PERJANTAI 30.3.

07.00-08.00	Aamiainen
08.00-11.00	Ampumaharjoitus 2
08.00-10.00	Vapaa kuntosaliharjoittelu
10.15-11.00	Ohjattu Functional training (MH)
11.30	Lounas
12.00-13.00	Palautuminen, lepo
13.30-16.45	Ampumaharjoitus 3
17.00-17.45	Päivällinen
18.45-19.45	Kuntosali, oma harjoitus
19.45-20.30	Palauttava uinti

LAUANTAI 31.3.

07.00-08.00	Aamiainen
08.00-11.00	Ampumaharjoitus 4
08.00-10.00	Vapaa kuntosaliharjoittelu
10.15-11.00	Ohjattu Kuntopallojumppa (VS)
11.15	Lounas
12.00-13.00	Palautuminen, lepo
13.30-16.45	Ampumaharjoitus 5
17.00-17.45	Päivällinen
18.45-19.45	Norsupallo (PH)
19.45-22.00	Rantasauna & iltapala

SUNNUNTAI 1.4.

07.30	Aamiainen
08.30-11.00	Ampumaharjoitus 6
11.00	Lounas
12.00-13.30	Ohjattu lihashuoltoharjoitus (VS)
14.15	Päätös ja palaute



SPORT SPA



OHJATTUA LIIKUNTAA

HINNAT

Aikuiset	222 €/hlö
11-17 v.	187 €/hlö
4-10 v.	157 €/hlö

Hinta sisältää majoituksen 2 hh, ohjelman ja täysihoidon. Majoitus on mahdollista myös 3 hh tai 4 hh.

**ILMOITTAUTUMISET
NOPEUSJÄRJESTYKSESSÄ
viimeistään 12.3. mennessä:**
marko.leppa@ampumaurheiluliitto.fi

LISÄTIEDOT:
marko.leppa@ampumaurheiluliitto.fi
puh. 040 510 5323

Seuraa tiedotusta leiristä:
www.leppa.fi