



Kuva: Marko Leppä

KAIKILLE AVOIN LEPPÄ.FI -VALMENNUSLEIRI

29.11.-1.12.2019 TANHUVAARASSA

Leppa.fi järjestää jälleen suosituksen

AVOIMEN VALMENNUSLEIRIN TANHUVAARAN URHEILUOPISTOLLA SAVONLINNASSA 29.11.-1.12.2019

Leiri on tarkoitettu kaikille ammunasta kiinnostuneille ja heidän perheenjäsenilleen sekä ystävilleen iästä riippumatta. Yritämme auttaa ja antaa vinkkejä niin tukisarjalaisille kuin pidempäänkin harrastaneille.

Leiri koostuu kahdesta rinnakkain toteutetavasta ohjelmasta, joihin kumpaan tahansa tai molempiin voi ottaa osaa oman mielenkiinnon mukaan.

Leirillä on mahdollista ampua ruutiaseilla 50 m:n elektronisiin laitteisiin tai ilmaaseilla 10 m:n elektronisiin taululaitteisiin tai pahvitauluihin ja 10 m:n liikkuvaan maaliin.

TIEDUSTELUT:

marko.leppa@ampumaurheiluliitto.fi
Seuraa tiedotusta leiristä: www.leppa.fi



Kuva: Teemu Lahti

TREENIÄ



RENTOUTUMISTA

LEIRIN HINTA (pe-su)

160 €/aikuiset

135 €/11-16 v.

115 €/4-10 v.

Hinta sisältää majoituksen
2-4 hh täysihoidolla.

ILMOITTAUTUMISET 11.11.2019 MENNESSÄ

www.tanhuvaara.fi

Ampumapaikkoja rajoitetusti,
Ilmoittautumiset nopeus-
järjestyksessä.

Perjantai 29.11.

-17.00	Saapuminen, majoittuminen
17.00	PÄIVÄLLINEN
17.45	Tilaisuuden aloitus / Monitoimihalli
18.00-19.45	Ampumaharjoitus 1 Vapaa kuntosaliharjoittelu (muut)
20.00-21.00	Uinti Sport Spa
21.00-21.45	ILTAPALA



Kuva: Teemu Lahti

Lauantai 30.11.

07.00-08.00	AAMIAINEN
08.00-11.15	Ampumaharjoitus 2
08.00-09.45	Vapaa kuntosaliharjoittelu (muut)
10.15-11.00	Ohjattu tunti: Vesijumppa (muut)
11.15	LOUNAS
12.30-16.00	Ampumaharjoitus 3
16.15-17.00	Ohjattu tunti: Core-treeni/pilatesrulla (muut)
17.00-17.45	PÄIVÄLLINEN
18.30-19.15	Liikunta: 1. Kuntosali 2. Polkuautoilu 3. Seinäkiipeily
19.30-21.30	Saunailta Rantasaunalla ILTAPALA Vapaata seurustelua / Bar Espilä

Sunnuntai 1.12.

07.30	AAMIAINEN
08.00	Ampumaharjoitus 4 (leirikilpailu) Oma liikunta (muut)
10.45	Leirikilpailuiden palkintojen jako
11.15	LOUNAS
12.00-13.30	Ampumaharjoitus 5
12.00-13.00	Ohjattu palautumisharjoitus (muut)
13.00-	Radan purkaminen ja leirin päättäminen

OHJELMA



Kuva: Marko Leppä

LEPPA.FI VALMENNUSLEIRI
29.11.-1.12.2019

TULOSSA!

**HAS:n järjestämät ilma-aseiden
EM-näyttökilpailu 1 + finaalit
perjantaina 10.1.2020**

**Ilma-aseiden EM-näyttökilpailu 2
lauantaina 11.1.2020**

**Ja kirsikkana kakussa
International Grand Prix of Leppa.fi part VI
11.-12.1.2020**