



KAIKILLE AVOIN LEPPA.FI -VALMENNUSLEIRI

Kuva: Marko Leppä

23.–25.10.2020 TANHUVAARASSA

Tanhuvaaran Urheiluopisto
Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna
puh. (015) 582 0000 • info@tanhuvaara.fi

HYVÄÄ OLOA
VAPAA-AIKAASI:

Tanhuvaara
SPORT RESORT



Leppa.fi järjestää jälleen suosituksen

AVOIMEN VALMENNUSLEIRIN TANHUVAARAN URHEILUOPISTOLLA SAVONLINNASSA 23.-25.10.2020

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 toteutet-
tavasta ohjelmasta, joihin kumpaan tahansa
tai molempiin voi ottaa osaa oman mielen-
kiinnon 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



TREENIÄ



RENTOUTUMISTA

LEIRIN HINTA (pe-su)

165 €/aikuiset

145 €/11-16 v.

125 €/4-10 v.

Hinta sisältää majoituksen
2-4 hh täysihoidolla.

ILMOITTAUTUMISET 11.10.2020 MENNESSÄ

www.tanhuvaara.fi

Ampumapaikkoja rajoitetusti,
Ilmoittautumiset nopeus-
järjestyksessä.

Leppa.fi -valmennusleiri

Perjantai 23.10.

15.00-17.00	Saapuminen, majoittuminen, radan pystytys
17.00	PÄIVÄLLINEN
17.30	Tilaisuuden aloitus / Monitoimihalli
17.45-19.30	Ampumaharjoitus 1 Vapaa kuntosaliharjoittelu (muut)
19.45-21.00	Uinti Sport Spa
21.00-21.45	ILTAPALA



Kuva: Teemu Lahti

Lauantai 24.10.

07.00-08.00	AAMIAINEN
08.00-11.15	Ampumaharjoitus 2
08.00-09.45	Vapaa kuntosaliharjoittelu (muut)
10.15-11.00	Ohjattu tunti: Crosstraining (MH)
11.15	LOUNAS
12.30-17.00	Ampumaharjoitus 3
17.00-17.45	PÄIVÄLLINEN
-19.15	Liikunta: 1. Kuntosali 2. Polkuautoilu (MH) 3. Seinäkiipeily (MH)
19.30-21.30	Saunailta ja iltapala Rantasaunalla

Sunnuntai 25.10.

07.30	AAMIAINEN
08.00	Ampumaharjoitus 4 (leirikilpailu) Oma liikunta (muut)
10.45	Leirikilpailuiden palkintojen jako
11.15	LOUNAS
12.00-14.00	Ampumaharjoitus 5
13.15-14.00	Ohjattu palautumisharjoitus (muut)(PH)
14.00-	Radan purkaminen ja leirin päättäminen

OHJELMA