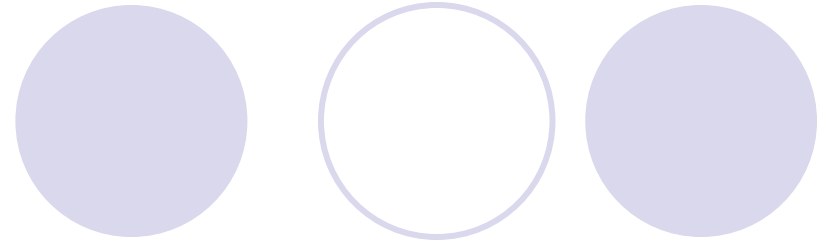




HOLLOLAN URHEILIJAT-46 AMPUMAHIIHTO

SUUNNITELMA
TOUKO - JOULUKUU

2008



● Sisälllys

- Kuukausiohjelmat sekä niiden harjoitukset
- Leirit sekä niiden ohjelmat
- Kenttätestit sekä seuranta
- Kilpailut
- Muut asiat

● SEURAN AH-HARJOITUKSET

- Seuran harjoitukset tiistaina ja torstaina ampumahiihtoradalla klo 18 -19.30 välisenä aikana.
 - Harjoitukset ovat ohjattuja tapahtumia.
 - Ohjelmassa harjoitusten ajankohdat ja aiheet kuukausittain.
 - Ampumahiihtokoululaiset soveltavat ohjelmaa ohjaajan ohjeiden mukaan.
 - Ampumahiihtokoulu alkaa 20.05 klo 18.00

• TOUKOKUU

- Tavoite :
- Peruskestävyyden - ja ammunnan perustaitojen opettaminen (ahkoulun) ja kertaaminen.
 - Oikean ampuma-asennon, tähtäämisen ja laukaisun opettaminen ja kertaus
- Kimmo-ominaisuuksien kehittäminen
- Aineenvaihdunta –ja kenttätetit (erikseen sovittavassa ajankohdassa)

harjoitus	harjoitus	13.	15.	20.	22.	27.	29.		
		5	5	5	5	5	5		
harj	harj	harj	harj	harj	harj	harj	harj		
HIä	HIä	HIä	HIä	HIä	HIä	HIä	HIä		
1.	2.	1.	2.	1.	2.	1.	2.		

HOLLOLAN URHEILIJAT-46

KESÄKUU

- Tavoite :
- Peruskestävyyden- ja ammunnan perustaitojen harjoittelu.
 - Oikean ampuma-asennon, tähtäämisen ja laukaisutapahtuman opettaminen.
(ampumahiihtokoulu)
 - Jatketaan ampuma-asennon, tähtäämisen ja laukaisun kertaamista.
- Lihaskestävyyden- ja kimmo-ominaisuuksien kehittäminen.
- Harjoitukset :

3.6	5.6	10.6	12.6	17.6	19.6	24.6	26.6	
harj	harj	harj	harj	harj	harj	harj	harj	
Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	
1.	3.	2.	4.	1.	3.	2.	4.	



HOLLOLAN URHEILIJAT-46

- HEINÄKUU
- KESÄLOMAKUUKAUSI
 - EI JOHDETTUJA HARJOITUKSIA

HOLLOLAN URHEILIJAT-46

- ELOKUU

- Tavoite :
- Rasituksenalaisen ammunnan omaksuminen sekä saavutetun perusampumataidon ylläpitäminen/parantaminen.
- Ampumajuoksuihin osallistuminen, pääkilpailuna ampumajuoksun SM-kisat, Tuusula
- Vauhtikestävyuden parantaminen sekä peruskestävyysharjoittelun jatkaminen.
- Kesto- ja nopeusvoima- sekä kimmo-ominaisuuksien parantaminen.
- Harjoitukset :

5.8	7.8	12.8	14.8	19.8	21.8	26.8	28.8	
harj	harj	harj	harj	harj	harj	harj	harj	
Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	
5.	2.	1.	3.	5.	2.	6.	4.	.

HOLLOLAN URHEILIJAT-46

- SYYSKUU

- Tavoite :
- Painopistettä lajinomaiseen harjoitteluun.
- Vauhti -ja maksimikestävyyden parantaminen, peruskestävyyden ylläpitäminen.
- Kesto- ja nopeusvoimaominaisuuksien parantaminen ja lajinomaistaminen.
- Kimmo-ominaisuuksien ylläpitäminen.
- Harjoitukset :

2.9	4.9	9.9	11.9	16.9	18.8	23.8	25.8	30.8
harj	harj	harj	harj	harj	harj	harj	harj	harj
Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä
9.	6.	1.	3.	6.1	4.	6.	8.	6.1

HOLLOLAN URHEILIJAT-46

- LOKAKUU

- Tavoite :
- Kuten syyskuussa
- Seuran putkileiri vkolla 43 Jämi.
 - Hiihtotekniikka
 - Lajinomainen voimaharjoittelu
 - Huoltavat harjoitukset sekä omakohtainen lihashuolto.

2.10	7.10	9.10	14.10	16.10	21.10	23.10	28.10	30.10
harj	harj	harj	harj	harj	putk i leiri	putk i leiri	harj	harj
Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Jämi	Jämi	Hlä	Hlä
8.	7.	8.	9.	4./3.			7.	8.

● MARRASKUU

- Tavoite :
- Peruskestävyysominaisuuksien parantaminen sekä vauhti- ja maksimikestävyysominaisuuksien ylläpitäminen.
- Voimatasojen ylläpitäminen
- Palautuminen ennen tärkeätä lumileiriä.
- Osallistuminen vkolla 48 seuran lumileirille, Levillä
 - Hiihtotekniikka, lajiharjoitukset peruskestävyydellä.
 - Henkinen valmennus ” kilpailupäivä ja kilpailussa käytettävä taktiikka ”
 - Oppitunti sekä käytännön harjoitus leirikilpailun yhteydessä.

4.11	6.11	11.1	13.1	18.1	20.1	25.1	27.1	
harj	harj	harj	harj	harj	harj	lumi	lumi	
Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Hlä	Leiri Levi	Leiri Levi	
5./9.	4./3.	8.	4./3.	6.	4./3.			



HOLLOLAN URHEILIJAT-46

- JOULUKUU
- Ohjelma laaditaan myöhemmin vallitsevan lumitilanteen mukaan.



HOLLOLAN URHEILIJAT-46

HARJOITUS 1.

- Alkuverryttely 1.5 km rauhallisesti juosten
- Ampumapaikkatoiminta 15 min "ns. DDR ammutana" (ma + py + ma + py jne.)
- Kohdistus
- Kouluammunta 30 ls ma + 30 ls py , patruuna kerrallaan
- Juoksu 45 min Tiirismaa (aerk)

HARJOITUS 2.

- Alkuverryttely 1.5 km rauhallisesti juosten
- Ampumapaikkatoiminta 10 min , kuten harjoitus 1:ssä
- Kohdistus
- Ammunta makuu 35 – 30 – 25 sek x 3 (ensimmä. sarjat pahvitauluun)
- Ammunta pysty 30 – 25 – 25 sek x 3 (ensimmä. sarjat pahvitauluun)
 - Tehdään tarvittavat säädöt tähtäimiin ensimmä. makuu sarjojen jälkeen.
 - Lasketaan seur. sarjojen aikakohtaiset osumaprosentit , ammutaan metallitauluun
- Lopuksi pariviestikilpailu 3 x 150 – 200 m ammunta ma + py, ilman varapatruunoita. Sakot kiertäen.

HARJOITUS 1. JA 2. KUIN EDELLÄ

HARJOITUS 3. "MONTTU"

- Alkuverryttely ja loppuverryttely 1.5 km / 1.0 km rauhallisesti juosten
- Kohdistus
- Kuntopiiri 60 min, jossa työ 30 sek eli toistot 10 – 30x / liike lihaskunto-osioiden välit edetään juosten. Liikkeiden suoritustahti on nopea.
- Kierroksen jälkeen ammunta. Ammunta aloitetaan makuu asennosta.
- Liikkeet :
 1. toistokyykky – askelkyykky – luistelutaivutus, toinen jalka penkillä 30x
 2. raakapunnerrus – hauiskääntö 30x
 3. kyykkyn – ylös – hyppy 15x
 4. vatsalihas, kiertäen 30x
 5. hypyt 10x
 6. vetolaite, kelkka 20x – 30x / dippi 15 – 20x joka toinen kierros
 7. linkkuveitsi 30x
 8. jalkadippi 15 – 20x / puoli
 9. ammunta

HARJOITUS 1. 2. 3. KUIN EDELLÄ

HARJOITUS 4. KEPPIJUMPPA "body tangolla"

- Alkuverryttely ja loppuverryttely 1.5 km / 1.0 km rauhallisesti juosten.
- Kuntopiiri 60 min kahden tai kolmen hengen ryhmissä , työ 60 sek , suoritus nopea.
- Hahmotustehtävä (henkisen toimintakyvyn kehittäminen ja ylläpito)
- Liikkeet :
 - 1.Yleisliike, rinnalleveto..kyykky..tangon ylös työntö..lasku niskan taakse..ylös.. Lasku rinnalle..kyykky..ylös..tangon lasku maahan
 - 2.Hauiskääntö ja tangon työntö ylös (koukistajat)
 - 3.Tangon veto niskan takaa ylös (ojentajat)
 - 4.Askelkyykky, eri variaatiot
 - 5.Etusoutu
 - 6.Hyvää huomenta
 - 7.Vatsalihasliike, jalat maasta irti, kiertäen. Lisäpaino.
 - 8.Hahmotus-/havaintokykyä vaativa tehtävä tai ammunta



HOLLOLAN URHEILIJAT-46

HARJOITUS 5.

- Alkuverryttely 1.0 km rauhallisesti juosten
- Kohdistus
- Juoksu 2 x 1.5 km (seinänousu), syke yläkynnys – 10 välinen alue (Vk II)
- Juoksu 2 x 1.5 km (seinänousu), syke alakynnys + 10 välinen alue (Vk I)
- Juoksu 2 x 1.0 km (keinokumpare), syke yläkynnys + 10 välinen alue (Mk)
- Ammunta jokaisen kierroksen jälkeen järjestyksessä m + m + p + p + p peltiin.
- Loppuverryttely 1.0 km rauhallisesti juosten + dipit

HARJOITUS 6. Rulla-ampumahiihtoharjoitus , ase selässä.

- Alkuverryttely 1.5 km rauhallisesti hiihtäen, loppuverryttely 1.0 km rauhallisesti juosten
- Kohdistus
- Hiihto 5 x 1.5 km L syke alakynnyksellä sekä 5 x 1.5 km TT alakynnys +10 (Vk I)
- Hiihtotyylit vuorotellen
- Ammunta m+m+m+m+m+p+p+p+p+p

HARJOITUS 6.1 Suojalkapallo

- Kohdistus
- Jalkapallo 5-6 x 5 min
- Ammunta

HOLLOLAN URHEILIJAT-46

HARJOITUS 7. SAUVALOIKKA

- Kohdistus
- Juoksu 1.5 km , sauvaloikat 3 x 30 sek X 2 , yläkynnys (anak)
- Juoksu 1.5 km , sauvaloikat 3 x 30 sek X 2 , yläkynnys +10 (Mk)
- Ammunta kierrosten jälkeen, harjoitus aloitetaan makuu asennosta.

HARJOITUS 8. LAJIVOIMA

- Alkuverryttely 1.5 km hiihtäen ja loppuverryttely 1.0 km juosten
- Kohdistus
- Hiihto 5 x 1.5 km SL alakynnys (Wassberg/Mogren)
- hiihto 5 x 1.5 TT alakynnys +10
- Hiihtotyylit vuorotellen
- Ammunta kuten harjoituksessa 6.

- Hypyt 4 x 10 hyppyä. Hypyt tehdään verryttelyn jälkeen ennen kohdistusta.

- **HARJOITUS 9. RULLA-AMPUMAHIIHTOHARJOITUS**
 - Alkuverryttely 1.5 km hiihtäen ja loppuverryttely 1 km juosten
 - Kohdistus
 - Hiihto (L) 2 x 1.5 km , syke yläkynnys – 10 välinen alue (Vk II)
 - Hiihto (L) 2 x 1.5 km , syke alakynnys + 10 välinen alue (Vk I)
 - Hiihto (L) 2 x 1.5 km , syke yläkynnys + 10 välinen alue (Mk)
 - Ammunta jokaisen kierroksen jälkeen , järjestyksessä m+m+p+p+p
 - Ase selässä

- JAOSTON JA SEURAN JÄRJESTÄMÄT LEIRIT :

1. LEIRI : Ajankohta päätetään erikseen
 - kenttätestit
2. LEIRI : Ajankohta päätetään erikseen
 - hiihtäjän triathlon kilpailu
3. LEIRI : Ajankohta päätetään erikseen
 - ampumahiihtäjän syysarjoittelu
4. LEIRI :
 - kenttätestit
5. LEIRI : Vko 43 putkileiri, Jämi
 - totuttelu hiihtoon ja tekniikka harjoitukset
6. LEIRI : Vko 48 Lumileiri, Levi
 - kilpailupäivä ja kilpailussa käytettävä taktiikka
 - lajiharjoitukset ja tekniikka

● JAOSTON LEIRIOHJELMAT PÄÄAIHEINEEN

1.LEIRI : TESTAUS

- La ap. kouluammuntatesti ip. juoksutesti
- Su ap. lihaskuntotesti

2.LEIRI : HIIHTÄJÄN TRIATHLON KILPAILU

- La ap. nopeusharjoittelu R ip. ammunta + kevyt harjoitus
- lähdöt ja rytminvaihto
- Su ap. triathlon kilpailu

3.LEIRI : HIIHTÄJÄN SYYSHARJOITTELU

- La ap. nopeusharjoittelu R ip. sauvarinne, messilä
- lähdöt ja rytminvaihto
- Su ap. rullatasatyöntöharjoitus Messilä-Tiirismaa

4.LEIRI : TESTAUS

- La ap. kouluammuntatesti ip. juoksutesti
- Su ap. lihaskuntotesti

● TESTIOHJELMA

- Tulokset kirjataan tietokantaan, josta pystytään vertaamaan eri ikäluokkien tuloskehitys pitkällä aikajänteellä.
- Ammuntatesti ma 10 ls + py 10 ls , ns. DDR-testi
- Juoksutesti 4 x 1.5 km
 - Urheilukeskus, Lahti
- Lihaskuntotesti, työ 1 min pal 2 min → kaksi kierrosta, tulokset ylös
 - Yleisliike, tanko 10/20 kg
 - Vatsalihas , lisäpaino 5 kg
 - Penkkipunnerrus, puolet omasta painosta
 - Hyppy, oma pituus +30 cm
 - Selkälihasliike, omalla painolla
 - Viivajuoksu, viivat 5 m:n välein

- **Kilpailut**

- Kansalliset ampumajuoksukilpailut
ampumahiihtoliiton nettisivuilla.

HOLLOLAN URHEILIJAT-46

MUUTA :

- Henkinen valmennus, ”kilpailupäivä”
 - Kilpailupäivän ohjelmalla on tavoitteena rytmittää kilpailupäivän tapahtumat yhdeksi helposti hallittavaksi kokonaisuudeksi.
 - Poistaa kaikki ulkoiset häiriötekijät, jotka voisivat vaikuttaa negatiivisesti sen päivän urheilusuoritukseen.
- Kilpailutaktiikka
 - Luodaan edellytykset kilpailua edeltävän ajattelun/suunnittelun avulla saavuttaa paras mahdollinen tulos/onnistuminen.
 - Edellyttää hyvää fyysistä kuntoa → Motivaatiota voittaa kilpailu.
 - Kalusto kunnossa.

HOLLOLAN URHEILIJAT-46

ESIMERKKI KILPAILUPÄIVÄN OHJELMASTA

07.30	Aamupala , aamulenkki + venyttely	Lyhyet venytykset
	Matkustus kilpailupaikkakunnalle välipala	
10.00	Tutustuminen kilpailuohjeisiin	
10.30 – 12.15	Kaluston testaus, aseiden kohdistus sekä tarkastus ja venyttely	- testauksen ja verryttelyn aikana maastoanalyysi kilpailuradoista →kilpailutaktiikka. ampumaradan tuuliolosuhteet ja valon vaikutus. A-paikat. - verryttely aloitetaan 45min ennen lähtöä hiihtäen. Suksien merkkauksen jälkeen jatketaan sauvajuoksulla. Suksien merkkaukset 15 min ennen lähtöä, analyysin mukaan
12.30	kilpailu	
	Kilpailun jälkeen loppuverryttely rauhallisesti hiihtäen. Kisakalusto HETI huoltoon seuraavaa kisaa	- huomioitava palkintojen jako, jos heti kilpailun jälkeen - turvaa riittävä energian saanti
16.00	^{varten} Päivällinen Kilpailuanalyysin täyttäminen	valmis kaavake
20.00	Jaloittelu 20 – 30 min + venyttely Iltapala	lyhyet venytykset
23.00	nukkumaan	