

Edustuksen palaveri 21.2.2021 klo 18.00

"Ollaan yhdessä ja mennään eteenpäin"

#LS37

Kaikille avoin valmennuksen palaveri ja keskustelutuokio, ensisijaisesti suunnattu seuran edustusryhmille SM-ryhmälle ja Aikuisten valmennusryhmälle. [Linkki palaveriin](#)

Aihelista

Tilannekatsaus

- Missä mennään?
 - Jokainen urheilija kertoo lyhyet terveiset
- Valmennussivuston päivittyminen
 - [Valmennuksen materiaalipankki](#)
- Kausikeskustelut käyty "kaikkien" halukkaiden kanssa

Seuraavien tapahtumien tilanne

- 27.2-6.3 Hiihtoleiri, Ylläs 7hengen huoneisto, omatoimi/omakustanne leiri (Allu)
 - 6 henkeä
- 19.-21.3 Kotileiri, talven tilanne huomioiden (Allu, Teemu)
 - Lauantaina sprinttipäivä tuttuun tapaan
 - AP: Prologi + takaa-ajo
 - IP: Sprinttivedot hajonnoin
 - Lauantai klo 17 ravintoluento by Kaisa Sali
 - Ilmoittautuminen 17.3 mennessä Suomisportiin
 - Katso seuran kalenteri!
- 30.3 klo 15 Tasotestit, Pajulahti
 - Ilmoittautuminen
- 2.-5.4. Pääsiäishärdellit (Matias, Teemu)
 - Olosuhteiden mukaan – pyrkimys hakea maastotreenejä, lumitilanne kuitenkin hyvin epävarma
 - Päiväreissu PK-seudulle?
 - Ilmoittautumiset pääsiäishärdelliin Suomisportiin 26.3 mennessä.
 - Katso seuran kalenteri!
- 9.4 Kevätyönviesti
 - Nykyisellä lumitilanteella lumiriski aika iso
 - Majoitus, Tuomo hommaa
 - Lauantaille pari taitotreeniä?
 - Viestihalukkuudet Irmaan 26.3 mennessä.

- Joukkueet kootaan valitaan Matiaksen (miehet) ja Vipe (naiset) johdolla.
- 30.4-2.5 Kevätleiri
 - 40 majoituspaikkaa varattu, lisäpaikkoja saattaa olla tarjolla!
 - Nopeat syövät hitaat, ensimmäisenä ilmoittautuvat saavat paikat
 - Koronatilanteen seuranta
 - Ilmoittautumiset Suomisportiin 26.3 (tulee lähiaikoina)

Pajulahden valmennuskeskuksen hanke (Vipe)

- Ravintoluento ala Kaisa Sali lauantaina 20.3 klo 17.00
- Tulossa,(henkinen) valmistautuminen suunnistuskisoihin, juoksutekniikka /tai fysiikkatreenaamisen perusteet

Henkinen ja taidollinen valmistautuminen kisoihin, suorituksen hallinta

- Kuinka seura ja valmennus voi tukea?
 - Kuivaharjoitukset?
 - Valmistautumismateriaalit kisoihin?
 - Ohjatut keskustelut?
 - Ohjatut analyysit?
 - Ole aktiivinen, jos sinulla on ajatuksia tai toiveita tuo ne esille!

Yhteiset pelisäännöt

- Yhteiset tervehtiminen – first pump/nyrkit
- Osallistumiset leireillä ja kisoissa – ollaan hyvissä ajoin liikenteessä niin valmennuksen kuin urheilijoiden puolesta
- Jos on mitään epävarmuuksia tai kysyttävää niin aina kannattaa olla yhteydessä!
- Ollaan aktiivisia!

”Yhdessä, yksinkertaisesti, avoimesti”

Vapaa sana ja kyssärit tervetulleita missä vaiheessa tahansa!

Toivottavasti kerkeät paikalle 😊 Terveisin, AAA